

Total War Medieval 3 Resmi Diumumkan, Era Baru Strategi Abad Pertengahan Dimulai!

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Total War Medieval 3 Resmi Diumumkan, Era Baru Strategi Abad Pertengahan Dimulai!

Buat kamu pecinta game strategi, khususnya para veteran Total War, akhirnya penantian panjang itu terjawab. Setelah hampir dua dekade menunggu sejak *Medieval II* rilis pada 2006, Creative Assembly resmi mengumumkan *Total War Medieval 3*. Pengumuman ini bukan hanya sekadar nostalgia, tapi juga menjadi momen besar sekaligus tonggak penting perayaan 25 tahun franchise Total War.

Para penggemar telah lama berspekulasi, berharap, bahkan membuat berbagai fan project untuk mengisi kekosongan seri

Medieval. Kini Creative Assembly menjawab doa itu: Medieval kembali, dan mereka menjanjikan sesuatu yang jauh lebih megah, lebih ambisius, dan lebih “Total War” daripada sebelumnya.

Kembalinya Waralaba ke Akarnya

Total War dikenal sebagai salah satu game strategi terbesar di dunia dengan puluhan juta pemain global. Meski franchise ini sudah menjelajahi banyak era—dari dunia fantasi *Warhammer*, Jepang feodal, hingga era kaisar Romawi—tetap saja ada satu periode yang dianggap fan sebagai “rumah”: abad pertengahan.

Creative Assembly menggambarkan *Total War Medieval 3* sebagai “kelahiran kembali Total War yang bersejarah”. Tujuannya sederhana tapi ambisius: menciptakan sandbox strategi abad pertengahan terbaik. Di sinilah banyak fans percaya waralaba ini mencapai masa keemasannya.

Dan dengan pengumuman resmi ini, Creative Assembly seolah berkata, “Kami pulang.”

Visi Besar: Game “What If” Terbaik



Dalam wawancara dengan GameRadar, Direktur Game Pawel Wojs menegaskan bahwa *Total War Medieval 3* bukan sekadar lanjutan dari *Medieval 2*. Ini bukan remake, bukan juga reboot biasa, melainkan evolusi besar.

Ia mengatakan bahwa harapannya adalah menjadikan Medieval 3 sebagai game “What if” terbaik. Artinya, pemain akan disuguhkan sejarah yang akurat, tetapi sekaligus diberi kebebasan penuh untuk menulis ulang sejarah sesuai strategi, keputusan, dan ambisi mereka.

Bayangkan:

- Bagaimana jika Kekaisaran Bizantium bangkit kembali?
- Bagaimana jika kerajaan kecil Eropa mendominasi benua?
- Bagaimana jika perang salib berakhir berbeda?
- Bagaimana jika peradaban tertentu bersatu atau pecah lebih cepat?

Itulah pengalaman yang ingin dibangun Creative Assembly—kompleks, realistis, tapi tetap memberi ruang imajinasi dan kreativitas tanpa batas.

Transparansi Baru: Diumumkan Sejak Awal Praproduksi

Menariknya, *Total War Medieval 3* diumumkan ketika gamenya bahkan masih berada di tahap praproduksi. Hal ini sengaja mereka lakukan sebagai bentuk komitmen baru: keterbukaan penuh kepada komunitas.

Langkah ini juga merupakan respons dari berbagai kritikan yang muncul beberapa tahun terakhir—mulai dari kontroversi *Total War: Pharaoh*, pembatalan proyek *Hyenas*, hingga tuntutan fans untuk lebih transparan.

Dengan mengumumkan sangat awal, Creative Assembly berharap bisa mengajak komunitas mengikuti proses pengembangan secara langsung, memberikan masukan, serta menciptakan hubungan yang lebih sehat antara studio dan para pemain.

Studio juga menjanjikan pembaruan rutin mengenai progres, fitur baru, dan desain gameplay yang sedang mereka kembangkan.

Mesin Game Baru: Warcore



Hal terbesar yang mungkin mengubah arah masa depan Total War adalah penggunaan mesin game terbaru bernama Warcore.

Creative Assembly menjelaskan bahwa Warcore akan memungkinkan:

- Detail grafis yang jauh lebih realistis.
- Simulasi pertempuran skala besar yang lebih akurat.
- AI yang lebih cerdas dan dinamis.
- Peta yang lebih hidup, lebih besar, dan lebih responsif.
- Fitur diplomasi, ekonomi, dan politik yang lebih kompleks.

Yang lebih mengejutkan lagi, Warcore didesain supaya game Total War bisa meluncur ke PlayStation dan Xbox, bukan hanya PC.

Ini langkah besar dan bersejarah: pertama kalinya pengalaman strategi epik Total War benar-benar ditargetkan untuk audiens konsol secara serius.

Jika berhasil, ini bisa membuka gerbang untuk generasi baru pemain strategi.

Upaya Memulihkan Kepercayaan Penggemar

Tidak bisa dipungkiri, Creative Assembly sempat kehilangan kepercayaan fans setelah beberapa keputusan yang dianggap kurang tepat.

Misalnya:

- *Total War: Pharaoh* menuai kritik karena dianggap kurang inovatif.
- Proyek *Hyenas* dibatalkan setelah menelan biaya besar.

Dalam perayaan ulang tahun ke-25, Roger Collum, Wakil Presiden Total War, mengatakan bahwa studio ingin menjadikan *Total War Medieval 3* sebagai bukti bahwa mereka kembali fokus pada inti Total War.

“Sungguh luar biasa mengetahui Total War sudah berusia 25

tahun,” ucap Collum, sembari menegaskan bahwa era baru franchise ini sedang dimulai.

Dengan fokus pada sejarah, ambisi teknologi baru, dan komitmen transparansi, penggemar percaya *Medieval 3* bisa jadi jawaban untuk menghidupkan kembali kejayaan Total War.

Antusiasme Global Langsung Meledak

Meskipun gamenya masih jauh dari rilis, dunia gaming langsung meledak dengan reaksi positif.

Di forum-forum besar seperti Reddit, Steam Discussion, dan komunitas Discord Total War, para pemain saling berspekulasi tentang:

- Fraksi apa saja yang akan hadir?
- Apakah akan ada sistem dinasti yang lebih kompleks?
- Bagaimana bentuk campaign map yang baru?
- Akankah ada fitur roleplay ala Three Kingdoms?

Belum lagi para modder yang sudah tidak sabar membayangkan potensi mesin Warcore untuk custom content.

Buat banyak gamer, ini bukan hanya game baru—ini adalah momen yang ditunggu selama 19 tahun.



Kembalinya *Total War: Medieval* melalui *Medieval 3* adalah salah satu pengumuman game terbesar tahun 2025. Dengan visi ambisius, mesin game baru, komitmen transparansi, dan fokus kembali ke sejarah, ini akan jadi titik balik penting bagi franchise yang telah berusia seperempat abad.

Buat kamu yang sudah bertahun-tahun berharap bisa kembali menaklukkan kerajaan Eropa, memimpin perang salib, atau membangun dinasti impianmu, bersiaplah. Era baru Total War

telah dimulai.

Pantau terus update-nya, dan mari bersama-sama menyambut kebangkitan besar dunia strategi abad pertengahan!

Siapin Playlist Kamu! Ini Alasan Musik Jadi First Aid Ampuh Saat Stres dan Burnout!

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Siapin Playlist Kamu! Ini

Alasan Musik Jadi First Aid Ampuh Saat Stres dan Burnout!

Pernah nggak lagi dikejar deadline, tugas numpuk, otak rasanya penuh, tapi begitu pasang lagu favorit, mood langsung naik sedikit? Tenang, kamu bukan satu-satunya.

Musik memang punya efek unik yang bisa bikin otak lebih rileks sekaligus lebih siap diajak kerja keras. Di era serbadigital yang serba cepat seperti sekarang, musik jadi salah satu bentuk self-care paling simpel tapi efektif.

Artikel ini bakal bahas kenapa musik bisa bantu redain stres, bagaimana pengaruhnya ke otak, sampai tips praktis biar kamu bisa memaksimalkan musik sebagai alat boosting mood dan produktivitas.

Kenapa Musik Punya Pengaruh Besar ke Mood?



Musik bukan cuma soal bunyi. Ada proses biologis yang bekerja di baliknya. Ketika kita mendengarkan musik yang kita suka, otak melepaskan dopamin, yaitu hormon yang berhubungan dengan rasa senang dan motivasi.

Menurut beberapa penelitian neurosains terbaru di 2025, musik juga terbukti bisa menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon penyebab stres.

Selain itu, musik yang tenang dan ritmenya stabil bisa membantu menurunkan denyut jantung dan membuat tubuh masuk ke mode relaksasi. Efeknya mirip seperti deep breathing, tapi dalam bentuk audio yang jauh lebih menyenangkan.

Musik sebagai “Kompas Emosi”



Salah satu fungsi unik musik adalah kemampuannya mengarahkan dan menstabilkan emosi. Ketika kamu lagi overthinking atau kewalahan, musik bisa jadi jangkar emosional yang bikin kamu balik fokus. Musik upbeat bisa bantu bangkitkan energi, sementara musik yang lebih chill bisa bantu nurunin ketegangan.

Beberapa studi 2025 juga menunjukkan bahwa mendengarkan musik tertentu selama 10 sampai 20 menit bisa meningkatkan aktivitas gelombang alfa, yaitu gelombang otak yang muncul ketika kita merasa tenang tapi tetap fokus. Itu sebabnya musik sering dipakai dalam terapi stres, manajemen emosi, sampai perawatan burnout.

Musik = Self-Care yang Praktis dan Realistis

Nggak semua orang punya waktu buat meditasi lama, journaling panjang, atau healing trip. Tapi hampir semua orang bisa nyempetin 5 menit buat pasang lagu. Musik adalah self-care versi cepat dan fleksibel.

Dengan playlist yang tepat, kamu bisa:

- Ngeboost mood sebelum mulai kerja.
- Menenangkan diri pas lagi stuck.
- Mengembalikan fokus setelah multitasking.
- Menutup hari dengan lebih rileks.

Dan kerennya, kamu bisa menyesuaikan semuanya dengan preferensi selera kamu.

Cara Memaksimalkan Musik untuk Redain Stres dan Tingkatkan Produktivitas



Biar musik bekerja optimal buat tubuh dan pikiranmu, kamu bisa coba sistem sederhana berikut.

1. Buat Playlist Mood Booster

Pilih lagu-lagu yang bisa bikin kamu ngerasa lebih ringan dan optimis. Hindari lagu yang justru bikin makin sedih atau mellow kalau kamu lagi butuh energi.

Rekomendasi kategori playlist:

- Lagu upbeat untuk mulai tugas.
- Lagu instrumental untuk fokus dalam waktu lama.
- Lagu mellow santai untuk cooldown setelah kerja berat.

2. Tentukan Waktu Mendengarkan

Musik akan terasa jauh lebih efektif kalau kamu tahu kapan waktu yang tepat untuk menggunakannya.

Beberapa momen terbaik:

- **Sebelum mulai kerja:** buat transisi mood dari santai ke produktif.
- **Saat istirahat:** bantu tubuh masuk mode recovery.
- **Setelah menyelesaikan tugas berat:** menutup sesi produktif agar otak balik rileks.

3. Ciptakan Ritual Musik +

Kerja/Istirahat

Daripada musik dijadikan pelarian terus-terusan, coba jadikan ia bagian dari rutinitas sehat.

Kamu bisa bikin pola seperti:

- Putar dua lagu pencair suasana sebelum mulai kerja.
- Fokus 30 menit tanpa musik jika perlu konsentrasi penuh.
- Pasang satu playlist tenang selama break.
- Gunakan kembali musik fokus untuk lanjut kerja.

Ritual ini membantu otak mengenali pola kerja dan istirahat, sehingga kamu nggak mudah kewalahan.

4. Hindari Musik sebagai “Escape” Berlebihan

Musik memang nyenengin, tapi kalau dipakai buat menghindari tugas, itu bisa jadi masalah. Gunakan musik buat mendukung ritme kerja, bukan sebagai alasan menunda-nunda. Kalau kamu sadar mulai larut scroll lagu atau skip playlist terus, coba pause sebentar dan kembali ke struktur kerja.



Musik bukan sekadar hiburan. Ia adalah alat powerful yang bisa bantu kamu mengatur emosi, menurunkan stres, dan mengembalikan fokus. Di tengah kesibukan dan tuntutan hidup, musik bisa jadi teman yang membantu kamu tetap waras tanpa ribet.

Jadi, mulai sekarang coba bikin ritual musik versi kamu, set playlist favorit, dan rasakan bagaimana ritme kecil bisa bantu kamu bertahan dan tetap produktif di tengah padatnya deadline. Yuk, mulai rawat diri dengan cara paling sederhana: dengerin musik yang bikin kamu hidup lagi!

Promo & Diskon Bioskop Desember 2025: Tiket Murah, Film Seru, Dompot Aman!

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Akhir Tahun Makin Seru! Buruan Klaim Promo Bioskop Desember 2025 Sebelum Sold Out!

Akhir tahun selalu jadi momen paling seru buat para penonton film. Selain banyak film baru yang rilis menjelang liburan, Desember 2025 juga diramaikan dengan berbagai promo gila-gilaan dari Cinema XXI.

Mulai dari diskon 50 persen, buy 1 get 1, buy 1 get 2, sampai cashback 100 persen pun ada! Cocok banget buat kamu yang lagi cari hiburan murah meriah sambil mengisi libur Natal dan Tahun Baru.

Kalau kamu termasuk orang yang senang nonton film di bioskop tapi sering mikir dua kali karena harga tiket naik menjelang akhir tahun, tenang. Promo-promo ini bisa jadi penyelamat dompet kamu.

Dalam artikel ini, kita bahas lengkap semua promo bioskop Cinema XXI di bulan Desember 2025, cara klaimnya, dan tips biar kamu bisa dapetin semua benefitnya dengan maksimal.

Diskon 50 Persen Setiap Kamis



Promo & Diskon Bioskop Desember 2025 – Cinema XXI

Buat kamu yang suka nonton di hari kerja, ini saatnya memanfaatkan diskon 50 persen dari Cinema XXI. Promo ini berlaku setiap hari Kamis untuk pembelian tiket Deluxe lewat aplikasi dengan menggunakan Kartu Kredit Jenius (BIN 437896).

Periode promo: 4 September–25 Desember 2025 Minimal transaksi: Limit: 1 kali transaksi

Cara Mendapatkan Promo:

1. Unduh aplikasi dari Google Play Store atau App Store.
2. Pilih film, bioskop, jadwal tayang, jumlah tiket, dan kursi.
3. Pilih pembayaran via cards, lalu masukkan nomor kartu Jenius kamu + CVV/CVC.
4. Klik Pay – banner promo akan muncul otomatis jika syarat terpenuhi.
5. Masukkan OTP & cek kembali nominal pembayaran.
6. Tiket berhasil dipesan.

Promo ini cocok banget kalau kamu pengen healing tipis-tipis sebelum weekend datang.

Promo Buy 1 Get 1 Free Film *Qorin 2*



Promo & Diskon Bioskop Desember 2025 – Film Qorin 2

Buat penggemar film horor, Cinema XXI kasih promo menarik buat film *Qorin 2*. Kamu bisa dapat Buy 1 Get 1 Free khusus di studio Deluxe.

Berlaku: Jumat–Minggu Metode pembayaran: Kartu Kredit Bank Mega Syariah Periode: Sampai 10 Desember 2025 Limit: 1 kali transaksi

Cara Menggunakannya:

1. Buka aplikasi , pilih film *Qorin 2*.
2. Pilih bioskop, jadwal, dan kursi.
3. Klik Use Voucher dan pilih banner e-voucher promo.
4. Kalau berhasil, akan tampil status Voucher Applied.
5. Klik Confirm Order untuk lihat ringkasan.
6. Cek ulang lalu masukkan PIN .
7. Transaksi selesai.

Siapa bilang akhir pekan harus mahal? Nikmati dua tiket sekaligus dengan harga satu.

Promo Buy 1 Get 2 untuk Film *Zootopia 2*



Promo & Diskon Bioskop Desember 2025 – Film Zootopia 2

Kalau kamu lebih suka film keluarga atau animasi, promo ini wajib banget dicoba.

Buy 1 Get 2 berlaku untuk pembelian tiket *Zootopia 2* di studio Deluxe dan IMAX (tidak termasuk The Premiere).

Periode: 21 November 2025 hingga film turun layar Metode pembayaran: Kartu Kredit OCBC Voyage, Platinum, dan Nyala

Cara Klaim Promo:

Caranya sama seperti promo diskon sebelumnya:

1. Buka aplikasi & pilih film *Zootopia 2*.
2. Tentukan bioskop, jadwal, dan kursi.
3. Pilih pembayaran cards → masukkan nomor kartu + CVV.
4. Klik Pay, banner promo akan muncul otomatis.
5. Masukkan OTP.
6. Tiket selesai dipesan.

Promo kayak gini jarang banget, jadi jangan sampai kelewat apalagi buat kamu yang mau nonton bareng keluarga atau teman.

Promo Buy 2 Pay 1 The Premiere

Buat kamu yang suka nonton dengan suasana premium, ada juga promo spesial The Premiere.

Promo: Buy 2 Pay 1 Berlaku: Setiap Jumat Periode: 21 November 2025–30 Januari 2026 Metode pembayaran: Kartu Kredit BRI Infinite & World Access (BIN 468740 & 518856)

Kalau biasanya nonton The Premiere lumayan menguras kantong, sekarang kamu bisa ajak partner atau bestie dan bayar cuma setengahnya.

Cashback untuk Pengguna Baru GoPay

Buat pengguna GoPay yang baru pertama kali transaksi di aplikasi , ada cashback menarik.

Cashback: GoPay Coins Berlaku: Setiap hari Periode: 1 Oktober–31 Desember 2025 Kategori: Tiket Deluxe, IMAX, dan FnB Limit: khusus transaksi pertama menggunakan GoPay

Promo ini cocok banget buat kamu yang belum pernah bayar pakai GoPay di –langsung dapat keuntungan.

Promo Cashback 50 Persen *Agak Laen: Menyala Pantiku!*



Promo & Diskon Bioskop Desember 2025 – Agak Laen: Menyala Pantiku!

Film komedi-horor dari Agak Laen juga punya promo eksklusif.

Cashback: 50 persen Metode bayar: QRIS myBCA Periode: 27 November–11 Desember 2025 Minimal transaksi: Kategori: Tiket Deluxe

Cara menggunakan promo:

- Beritahu kasir bahwa kamu ingin pakai promo myBCA.
- Kode unik “2” akan ditambahkan pada nominal.
- Lakukan pembayaran via QRIS myBCA.

Cocok buat kamu yang suka nonton langsung di outlet tanpa ribet aplikasi.

Cashback 100 Persen *Agak Laen:*

Menyala Pantiku! (BSya)

Buat kamu yang punya akses ke QRIS BSya by BCA Syariah, cashback-nya lebih dahsyat lagi.

Cashback: 100 persen Metode: QRIS BSya by BCA Syariah Periode: 27 November–11 Desember 2025 Kategori: Tiket Deluxe (tidak berlaku IMAX & The Premiere)

Seperti promo myBCA, kamu tinggal memberi tahu kasir dan kode unik “2” akan ditambahkan.



Promo-promo bioskop Desember 2025 ini benar-benar bikin pengalaman nonton jadi lebih hemat, fun, dan fleksibel. Mulai dari diskon besar, promo keluarga, promo premium, sampai cashback yang jumlahnya lumayan banget.

Akhir tahun adalah momen terbaik buat rehat sejenak, nonton film favorit, dan menikmati waktu bareng orang-orang terdekat tanpa bikin kantong bolong.

Kalau kamu nggak mau ketinggalan promo, buruan cek aplikasi atau langsung ke bioskop terdekat. Selamat menikmati liburan Nataru dan semoga film yang kamu tonton makin seru dengan harga yang jauh lebih hemat!

Terlalu Disturbing! Game Horror Horses Ditolak Steam &

Epic Games Store

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Steam & Epic Games Store Kompak Tolak Game Horror Horses: Terlalu Disturbing untuk Dunia Maya?

Halo sobat pecinta horor! Selamat datang kembali di Edisi Malam Jumat! ☐

Kalau biasanya malam Jumat identik dengan cerita mistis, kali ini kita kedatangan kisah horor versi industri game—yang jujur saja, nggak kalah bikin merinding. Sebuah game indie berjudul *Horses* berhasil bikin dua raksasa toko game digital, Steam dan Epic Games Store, sepakat menolaknya bulat-bulat. Yup, dua platform yang terkenal “longgar” soal konten dewasa atau game eksperimental ini ternyata punya batasan juga.

Apa sih yang bikin *Horses* sampai ditolak dua-duanya? Yuk masuk lebih dalam ke dunia horor psikologis yang cukup... tidak untuk

semua umur.

Apa Itu *Horses*? Sekilas Tentang Game Horor yang Bikin Gerah

Horses adalah game horor psikologis yang sekilas terlihat seperti simulasi peternakan biasa. Kamu akan “mengurus peternakan” selama dua minggu, mengerjakan tugas-tugas standar seperti membersihkan, memberi makan, dan menjaga lingkungan.

Tapi di sinilah letak horrornya: “kuda” yang kamu urus bukanlah hewan, melainkan manusia yang memakai topeng kuda.

Konsepnya saja sudah disturbing, tapi kontennya lebih jauh dari itu. Game ini, menurut peringatan resmi developernya, memuat elemen seperti:

- Kekerasan fisik & psikologis
- Mutilasi
- Darah berlebihan
- Perbudakan & penyiksaan
- Pelecehan
- Bunuh diri
- Tema-tema lain yang dapat memicu trauma atau phobia tertentu

Bahkan trailer singkatnya saja sudah cukup untuk bikin sebagian penonton langsung klik tombol close.

Kenapa Steam & Epic Sampai Kompak Menolak?



Platform seperti Steam sebenarnya terkenal fleksibel dalam menerima berbagai genre game—with some limits. Pada 2023–2024, Steam memang melakukan pengetatan terhadap game dewasa dan

fetish tertentu. Namun biasanya mereka hanya menolak konten yang bersifat eksplisit seksual atau ilegal.

Yang membuat *Horses* unik adalah: bukan soal konten seksual, tapi tingkat kekerasan psikologisnya yang dianggap ekstrem dan berpotensi menimbulkan respon traumatis.

Sementara Epic Games Store, yang biasanya lebih selektif dibanding Steam, juga langsung menolak game ini. Dikutip dari beberapa laporan industri game (2025), kedua platform menilai game tersebut “tidak cocok untuk distribusi massal” karena eksploitasi kekerasannya terlalu intens.

Intinya, bukan sekadar “seram”, tapi masuk kategori konten yang dirasa melampaui batas keamanan psikologis pengguna secara umum.

Tapi Horses Akan Tetap Rilis



Meski ditolak dua platform besar, *Horses* tetap mendapatkan tempat di dua toko game yang lebih ramah terhadap game indie eksperimental, yaitu:

- GOG (Good Old Games)

Dua platform ini lebih terbuka terhadap konsep ekstrem dan tidak terlalu banyak melakukan kurasi berbasis sensitivitas psikologis.

Menurut developer *Horses*, game ini punya durasi gameplay 3–4 jam, cukup singkat tapi intens. Mereka juga menegaskan bahwa game ini memang diciptakan untuk pemain yang mencari pengalaman psikologis ekstrem—bukan untuk semua orang.

Kenapa Game Ini Begitu Mengganggu?



Beberapa game memang sengaja dirancang disturbing, tapi *Horses* memadukan beberapa elemen yang membuatnya terasa sangat unsettling:

1. Uncanny Horror

Manusia berkostum atau bertopeng hewan adalah salah satu bentuk horor psikologi yang memicu ketidaknyamanan mendalam. Otak kita tahu itu manusia, tapi bentuknya dimanipulasi... dan itu memicu fear response.

2. Tema Perbudakan & Manipulasi

Banyak pemain melaporkan konsep “merawat” makhluk yang sebenarnya korban penyiksaan menciptakan konflik moral. Ini bukan jumpscare—ini horor emosional.

3. Realisme Psikologis

Beberapa adegan digambarkan sangat detail, termasuk bagaimana “kuda-manusia” bereaksi secara traumatis. Banyak ahli game psychology menyebut konten seperti ini berpotensi memicu distress pada pengguna tertentu.

4. Gameplay yang Memaksa Empati

Game ini tidak memberikan opsi untuk “melawan” atau “kabur”. Kamu *harus* menjalankan tugas. Dan tugas itu membuatmu terlibat dalam lingkaran penganiayaan.

Jenis horor ini sering disebut **empathic horror**—pengalaman yang membuat pemain merasa complicit.

Reaksi Komunitas Gamer: Antara Penasaran dan Menolak

Di media sosial, terutama X dan Reddit, reaksi pemain terpecah:

- Ada yang penasaran dan menganggap penolakan dua platform besar justru meningkatkan daya tariknya.
- Ada yang yakin game seperti ini harus diberi pembatasan ketat karena bisa membahayakan mental pemain.
- Ada juga yang membandingkan *Horses* dengan game disturbing klasik seperti *LISA: The Painful* atau *Pathologic*, tapi dengan tema yang jauh lebih eksplisit.

Hype-nya meningkat pesat terutama setelah reviewer indie mulai meng-upload first impression—yang sebagian besar hanya bisa berkata: “Ini bukan game, ini pengalaman mental yang berat.”

Berani Coba?

Horses bukan game horor biasa. Ini pengalaman psikologis ekstrem yang memang dibuat untuk mengetes batas mental pemainnya. Dengan Steam dan Epic saja sampai menolak game ini, kamu bisa bayangkan seberapa disturbing kontennya.

Kalau kamu adalah pemain yang suka eksplorasi genre horor ekstrem—silakan coba, tapi pastikan kamu siap mental. Kalau kamu hanya ingin merasakan sensasinya tanpa trauma, mungkin nonton review YouTube sudah lebih dari cukup.

Gimana, berani turun ke peternakan gelap itu? Atau cukup baca ini sambil selimutan aja? Malam Jumat tetap seram, tapi kali ini seramnya versi digital.

Film “Si Buta dari Gua Hantu: Mata Malaikat” Siap Diproduksi

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Film “Si Buta dari Gua Hantu: Mata Malaikat” Siap Diproduksi – Era Baru Sang Legenda Silat Tanah Air

Dunia perfilman Indonesia kembali diramaikan dengan kabar besar yang bikin para pecinta komik lawas dan penonton film tanah air heboh. Setelah sekian lama dinanti, karakter ikonik Si Buta dari Gua Hantu akhirnya bersiap kembali ke layar lebar lewat film baru berjudul “Si Buta dari Gua Hantu: Mata Malaikat”.

Proyek ambisius ini digarap oleh Bumilangit Entertainment bekerja sama dengan MAGMA Entertainment, dan dijadwalkan

tayang pada 2027. Pengumuman resminya mencuat pada gelaran JAFF Film Market 2025, langsung mencuri perhatian publik.

Dengan rekam jejak Bumilangit yang cukup solid dalam mengangkat pahlawan lokal ke layar lebar, plus kolaborasi dengan sutradara ternama Charles Gozali, film ini diprediksi bakal jadi salah satu proyek layar lebar Indonesia yang paling ditunggu dalam beberapa tahun ke depan.

Legenda Komik yang Tak Pernah Padam



Buat kamu yang mungkin baru mendengar atau belum terlalu familiar, Si Buta dari Gua Hantu adalah tokoh ciptaan Ganes TH yang muncul pertama kali pada tahun 1967. Nggak main-main, karakter ini termasuk salah satu Intellectual Property (IP) terbesar di Indonesia, dengan lebih dari 180 volume komik yang tersebar selama puluhan tahun.

Komiknya sendiri tercatat telah dibaca lebih dari 20 juta orang, menjadikannya salah satu tokoh fiktif paling populer sepanjang sejarah komik Indonesia. Bahkan sebelum era film superhero modern menjamur, Si Buta sudah lebih dulu diadaptasi ke berbagai medium, termasuk sembilan film layar lebar dan 86 episode serial televisi. Bisa dibilang, ia adalah pelopor genre heroik lokal.

Dengan sejarah panjang dan basis penggemar yang kuat, kehadiran film baru ini bukan cuma nostalgia, tapi juga peluang untuk mengenalkan kembali ikon silat Indonesia ke generasi penonton yang lebih muda.

Proyek Baru dengan Napas Segar

Film terbaru ini bakal disutradarai oleh Charles Gozali, sosok yang dikenal lewat film horor religi sukses seperti Qodrat dan Qodrat 2. Charles membawa pendekatan yang segar untuk

menghidupkan kembali karakter legendaris ini. Ia menegaskan bahwa proyek ini tidak berkaitan dengan pengembangan film Si Buta yang pernah diumumkan oleh Joko Anwar sebelumnya.

“Ini menjadi awal baru yang memungkinkan terbentuknya franchise tersendiri,” ujar Charles. Pernyataan ini bikin banyak fans makin penasaran – apakah kisah baru ini akan jadi pondasi untuk sebuah universe film yang lebih besar? Melihat tren perfilman dunia dan pengalaman Bumilangit yang sudah menggarap beberapa film dalam Jagat Sinema Bumilangit, kemungkinan itu jelas terbuka lebar.

Kolaborasi Dua Rumah Produksi Besar



Kerja sama antara Bumilangit Entertainment dan MAGMA Entertainment diumumkan secara resmi pada 30 November 2025, lewat unggahan di media sosial mereka. Pengumuman tersebut juga diperkuat saat keduanya tampil di JAFF Film Market 2025, sebuah ajang yang memang sering menjadi tempat peluncuran proyek film besar di Indonesia.

“Kami meresmikan kerja sama pada JAFF Film Market 2025. Ini dimulai dengan produksi film layar lebar *Si Buta dari Gua Hantu: Mata Malaikat* yang direncanakan tayang pada 2027,” tulis keterangan resmi itu.

Kolaborasi ini menarik karena menggabungkan kekuatan dua perusahaan hiburan yang sama-sama ambisius dalam mengembangkan cerita lokal ke level yang lebih besar. Melihat rekam jejak Bumilangit yang telah merilis *Gundala*, *Sri Asih*, *Virgo and the Sparklings*, hingga *Tira*, film baru ini jelas punya potensi untuk mendapatkan perhatian besar – bahkan mungkin sampai ke pasar internasional.

Harapan dan Ekspektasi Penonton

Banyak yang berharap film ini bisa menghadirkan pengalaman sinematik yang keren, dengan koreografi silat yang solid, storytelling yang kuat, dan pembangunan dunia yang rapi. Karakter Si Buta yang punya kisah tragis namun penuh nilai keberanian dan moralitas memang sangat potensial untuk dieksplorasi dengan pendekatan modern.

Penggemar setia komiknya tentu menunggu apakah film ini akan mengambil inspirasi dari arc tertentu dalam komik, seperti perjalanan Barda Mandrawata, konflik dengan perampok yang membutakan matanya, atau tema spiritual dan petualangan khas seri aslinya. Sementara itu, penonton baru pasti mengincar visual yang memikat, aksi yang intens, dan cerita yang mudah diikuti.

Dengan jadwal tayang yang masih dua tahun lagi, kita bisa berharap proses produksi akan dilakukan dengan matang – terutama untuk adegan pertarungan, desain kostum, efek visual, hingga pembangunan atmosfer pedesaan dan hutan yang khas dunia Si Buta.



Kembalinya **Si Buta dari Gua Hantu** ke layar lebar lewat film **“Mata Malaikat”** adalah kabar menggembirakan buat dunia hiburan Indonesia. Ini bukti bahwa cerita lokal punya potensi besar untuk terus dikembangkan, diperbarui, dan diperkenalkan kembali ke generasi baru.

Kalau kamu salah satu penggemar komik lawas, pencinta film aksi, atau penonton yang suka eksplorasi karakter ikonik Indonesia, ini adalah proyek yang wajib kamu pantau. Sambut era baru sang legenda – dan siapa tahu, ini bisa jadi langkah awal kebangkitan kembali jagat cerita heroik khas Nusantara!

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Sederhana untuk Para Gula-Lovers

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Sederhana untuk Para Gula-Lovers

Makanan manis itu bikin bahagia, nggak ada yang menyangkal itu. Tetapi di sisi lain, terlalu banyak gula bisa bikin kulit rewel: muncul jerawat, kusam, bahkan tanda penuaan dini.

Kabar baiknya? Kamu tetap bisa menikmati manis-manis favorit *tanpa harus mengorbankan kondisi kulit*. Kuncinya adalah keseimbangan, perawatan yang tepat, dan kebiasaan harian yang

mendukung kulit lebih sehat.

Artikel ini akan membahas cara merawat kulit khusus untuk kamu yang sulit jauh dari dessert, bubble tea, atau camilan manis lainnya. Simpel, realistis, dan bisa langsung kamu praktikkan.

Strategi Nutrisi: Kurangi Gula Tanpa Tersiksa



Menjaga kulit bukan berarti kamu harus “putus hubungan” dengan makanan manis. Yang kamu butuhkan adalah manajemen asupan gula.

Pilih Alternatif Manis yang Lebih Sehat

- **Buah utuh:** manis, kaya air, serat, dan vitamin yang bantu hidrasi kulit.
- **Madu** dalam takaran kecil: lebih alami, tapi tetap harus dibatasi.
- **Dark chocolate 70%** ke atas: lebih rendah gula dan tinggi antioksidan.

Atur Pola Makan agar Gula Nggak Bikin Kulit Breakout

- Hindari makan gula dalam keadaan **perut kosong**, karena bisa memicu lonjakan insulin lebih cepat.
- Tambahkan **protein** atau **lemak sehat** saat makan manis (misalnya kacang, yoghurt) supaya penyerapan gula lebih stabil.

Perhatikan Sumber Gula Tersembunyi

Label kemasan sering menyembunyikan gula dalam banyak nama seperti corn syrup, maltose, dan dextrose. Mengenalinya

membantu kamu mengontrol asupan tanpa perlu diet ketat.

Tips Skincare: Bantu Kulit Lawan Dampak Gula



Gula berlebih bisa mempercepat proses glikasi yaitu ketika gula menempel pada kolagen dan elastin—dua protein penting yang bikin kulit kencang dan elastis. Akibatnya? Kulit jadi lebih cepat keriput, kusam, dan kehilangan glow.

Gunakan Produk yang Mendukung Regenerasi Kolagen

- **Retinoid / Retinol:** merangsang produksi kolagen.
- **Vitamin C:** antioksidan yang membantu melindungi kolagen dari kerusakan.

Formula Antioksidan untuk Menghalau Inflamasi

- Niacinamide
- Green tea extract
- Resveratrol Antioksidan membantu menenangkan kulit yang sering meradang akibat konsumsi gula tinggi.

Prioritaskan Produk yang Menjaga Skin Barrier

- Ceramide
- Hyaluronic acid
- Peptide Skin barrier kuat = kulit lebih tahan terhadap efek negatif gula.

Kebiasaan Harian Penentu Kulit Sehat (Selain Mengurangi Gula)



Selain skincare dan pola makan, gaya hidup juga berperan besar. Konsumsi gula yang berlebih sering membuat hormon insulin naik, dan hal ini bisa memengaruhi kulit secara langsung.

Tidur Cukup

Kurang tidur meningkatkan hormon stres yang memicu produksi minyak berlebih. Jika kamu suka makan manis, tidur cukup adalah penyelamat.

Olahraga Teratur

Olahraga membantu tubuh mengatur insulin dan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit. Dampaknya? Kulit lebih cerah dan sehat.

Minum Air yang Cukup

Gula cenderung “menarik” cairan tubuh sehingga kulit bisa terlihat lebih kering. Air membantu menjaga kelembapan sekaligus mendukung fungsi kulit.

Monitor Efek Pengurangan Gula: Cara Praktis Lihat Perubahan Kulit



Kamu nggak akan sadar perubahan besar kalau tidak memantau progres. Memantau kondisi kulit juga bikin kamu lebih semangat menjaga pola makan.

Metode Sempel yang Bisa Kamu Coba

- **Foto mingguan** dengan pencahayaan sama.
- **Skin journaling**: catat makanan manis apa yang kamu konsumsi dan respons kulit keesokan harinya.
- **Pantau hidrasi & tekstur kulit**: apakah lebih halus? Jerawat berkurang?

Dengan memantau perubahan, kamu bisa melihat mana kebiasaan yang membantu dan mana yang perlu kamu kurangi.

Kamu Boleh Suka Makanan Manis, Asal Kulit Tetap Kamu Sayang!

Merawat kulit bukan soal melarang diri menikmati hidup, tetapi tentang membuat keputusan yang seimbang. Kamu tetap bisa makan dessert favoritmu, tapi imbangi dengan perawatan yang benar, nutrisi yang lebih bijak, dan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan kulit.

Mulai hari ini, coba terapkan satu atau dua tips di atas. Nggak perlu langsung sempurna—yang penting konsisten. Kulitmu akan berterima kasih nanti!

Inner Development Goals: Kunci Pertumbuhan Diri, Nggak Cuma Bikin Bahagia Tapi Juga Bermakna!

Category: LifeStyle
7 Desember 2025



Prolite – Inner Development Goals: Kunci Pertumbuhan Diri yang Nggak Cuma Bikin Bahagia, Tapi Juga Bermakna

Pernah nggak sih kamu merasa sudah baca banyak buku self-improvement, ikut webinar pengembangan diri, atau nonton konten motivasi, tapi kok hidup rasanya tetap gitu-gitu aja?

Tenang, kamu nggak sendirian. Banyak orang sedang mencari cara untuk bertumbuh secara konsisten, bukan hanya sesaat. Di sinilah konsep *Inner Development Goals* (IDG) masuk sebagai game changer.

IDG adalah kerangka pengembangan diri modern yang muncul untuk menjawab tantangan kompleks dunia saat ini—mulai dari stres, ketidakpastian, hingga kelelahan mental. Dibanding sekadar fokus pada hasil (misal: lebih produktif, lebih sukses), IDG mengajak kita memperhatikan *akar* dari perubahan itu sendiri: kualitas batin kita.

Dan menariknya, salah satu fondasi penting dalam IDG adalah *self-awareness* atau kesadaran diri. Yup, balik lagi ke diri

sendiri.

Artikel ini bakal membantu kamu memahami apa itu IDG, kenapa kesadaran diri jadi peran besar di dalamnya, dan gimana caranya kamu bisa integrasikan prinsip “here and now” untuk pertumbuhan yang lebih stabil dan tahan lama. Yuk simak sampai akhir!

Apa Itu Inner Development Goals (IDG)? Kerangka Baru untuk Jadi Versi Terbaikmu



Inner Development Goals diperkenalkan sebagai “pondasi batin” untuk mencapai Sustainable Development Goals (SDGs). Tapi dalam konteks lifestyle dan pengembangan diri pribadi, IDG adalah peta jalan menuju kualitas batin yang lebih matang.

Menurut pembaruan Inner Development Goals tahun 2025, kerangka ini dibagi menjadi lima kategori kompetensi batin:

- **Being** – Koneksi ke diri sendiri (mindfulness, inner calmness)
- **Thinking** – Pola pikir yang kritis, reflektif, dan kreatif
- **Relating** – Membangun hubungan yang sehat, empati, dan kepedulian
- **Collaborating** – Kemampuan kerja sama yang adaptif dan efektif
- **Acting** – Keberanian mengambil keputusan berdasarkan nilai hidup

Nah, IDG percaya bahwa perubahan eksternal akan lebih mudah terjadi kalau perubahan internalnya sudah kuat terlebih dulu.

Self-Awareness: Dimensi Utama dalam Inner Development Goals yang Sering Diabaikan



Kalau kamu pernah merasa sulit mengambil keputusan atau sering kebingungan arah hidup, besar kemungkinan self-awareness kamu masih butuh diasah.

Dalam Inner Development Goals, kesadaran diri termasuk dalam kategori “Being” yang jadi fondasi dari semua kompetensi lainnya.

Self-awareness di sini mencakup:

- Menyadari nilai dan prinsip hidup yang kamu pegang
- Mengenali emosi dan pola reaksi yang sering muncul
- Memahami apa yang sebenarnya kamu inginkan, bukan sekadar mengikuti ekspektasi lingkungan
- Berani melihat diri secara jujur, baik kekuatan maupun kelemahan

Penelitian psikologi modern tahun 2025 menegaskan bahwa orang yang memiliki self-awareness tinggi lebih mampu mengatur stres, menjalani relasi yang sehat, dan mengambil keputusan yang lebih konsisten dengan tujuan hidupnya.

Dengan kata lain: kalau kamu ingin hidupmu lebih jelas, kamu harus mulai benar-benar kenal diri sendiri.

Mengintegrasikan Prinsip “Here and Now” ke Dalam IDG: Cara Praktis yang Bisa Kamu Coba



Self-awareness bukan sekadar sadar dan selesai. Ia adalah latihan yang terus menerus. Dan salah satu prinsip penting yang mendukungnya adalah *here and now*—kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi saat ini.

Bagaimana cara memasukkannya ke dalam latihan Inner Development Goals?

1. Meditasi Mindfulness: Latihan Menyadari Kehadiran Diri

Meditasi bukan sekadar duduk diam. Ini adalah latihan untuk mengenali apa yang terjadi di tubuh dan pikiranmu tanpa menghakimi.

Manfaatnya? Menurut riset neuropsikologi 2025, mindfulness membantu menurunkan aktivitas amygdala (pusat stres di otak) dan memperkuat koneksi jaringan perhatian. Artinya, kamu jadi lebih tenang, fokus, dan responsif.

2. Refleksi Diri Harian: Membaca Pola Emosi dan Kebiasaan

Cukup 5-10 menit menjelang tidur untuk menjawab pertanyaan sederhana:

- Apa yang aku rasakan hari ini?
- Keputusan apa yang aku ambil dan bagaimana perasaanku setelah itu?
- Apa yang bisa diperbaiki besok?

Kebiasaan ini melatih dimensi *Thinking* dan *Being* secara langsung.

3. Pengambilan Keputusan Berbasis Nilai: Hidup Lebih Autentik

Kadang kita terlalu sibuk mengikuti apa yang “harus” dilakukan

sampai lupa apa yang *penting* bagi kita.

Coba bikin daftar 3–5 nilai hidup terpenting kamu. Misalnya: kejujuran, kesehatan, kedekatan keluarga, kreativitas.

Lalu, saat perlu mengambil keputusan sulit—misalnya menerima tawaran kerja, mengakhiri hubungan, atau membuat proyek baru—tanyakan: “Apakah langkah ini sejalan dengan nilai-nilai itu?”

Ini memperkuat kategori **Acting** dalam IDG.

4. Latihan Kehadiran dalam Interaksi Sosial

Dalam IDG, kategori *Relating* itu sangat penting. Salah satu caranya adalah hadir penuh saat ngobrol atau bekerja dengan orang lain.

Bukan sambil cek HP. Bukan sambil mikir balasan chat.

Dengan hadir di momen “sekarang”, kamu bisa lebih empatik, lebih sabar, dan lebih terkoneksi.

Manfaat Jangka Panjang: Inner Development Goals Bukan Hanya Buat Kamu, Tapi Buat Lingkunganmu



Mengembangkan inner skills lewat Inner Development Goals itu ibarat investasi jangka panjang. Beberapa manfaat nyata yang didukung laporan Inner Development Goals Global 2025 meliputi:

- **Kesehatan mental lebih stabil:** inner calmness membantu kamu nggak gampang dibawa drama atau stres kecil.
- **Hubungan sosial lebih hangat:** semakin kamu paham dirimu, semakin mudah kamu memahami orang lain.

- **Motivasi lebih kuat dan tahan lama:** keputusan berbasis nilai membuat kamu nggak mudah goyah.
- **Produktivitas yang lebih sehat:** bukan kerja mati-matian, tapi bekerja dengan arah yang jelas.
- **Kontribusi sosial yang lebih besar:** orang yang mengembangkan kualitas batinnya cenderung lebih peduli pada komunitas dan lingkungan.

Intinya, IDG membuat kamu bertumbuh bukan hanya untuk diri sendiri, tapi juga untuk orang-orang di sekitarmu.

Mulai dari Satu Langkah Kecil, dan Lihat Bagaimana Hidupmu Berubah!

Kalau kamu selama ini merasa pengembangan diri itu membingungkan atau terlalu “abstrak”, IDG bisa jadi kerangka yang bikin prosesnya lebih jelas dan bisa dicicil.

Kamu bisa mulai dari hal sederhana: latihan napas 3 menit, refleksi sebelum tidur, atau bikin daftar nilai diri. Yang penting konsisten.

Ingat, pertumbuhan diri bukan perlombaan. Ini perjalanan panjang yang dilakukan *pelan-pelan tapi pasti*.

Kalau kamu siap kenal diri lebih dalam, hadir penuh di kehidupanmu, dan membangun versi terbaik dari dirimu. Maka, Inner Development Goals bisa jadi teman perjalanan yang tepat.

Yuk, mulai hari ini dengan satu pertanyaan sederhana:

“Apa langkah kecil yang bisa kulakukan untuk lebih hadir dan selaras dengan diriku sendiri?”

□ yang didukung laporan Inner Development Goals Global 2025:

- **Stres lebih terkendali**, karena kamu tidak bereaksi berlebihan

- **Tujuan hidup lebih jelas**, karena keputusanmu selaras dengan nilai
- **Hubungan lebih sehat**, karena kamu mampu memahami diri dan orang lain
- **Kinerja meningkat**, karena pikiran lebih fokus dan pikiran lebih jernih
- **Dampak sosial lebih besar**, karena orang dengan inner skills kuat biasanya lebih peduli dan lebih kolaboratif

Intinya, semakin kamu berkembang secara batin, semakin kamu bisa memberi dampak baik, di rumah, pekerjaan, maupun komunitas.

Saatnya Mulai Perjalanan Inner Growth Kamu!

Kalau selama ini kamu merasa perkembangan diri selalu mentok atau naik-turun, mungkin saatnya kamu mencoba pendekatan yang lebih dalam—bukan hanya fokus pada apa yang harus dilakukan, tapi siapa diri kamu sebenarnya.

Inner Development Goals memberi kita peta yang jelas untuk menumbuhkan kualitas batin yang kuat, stabil, dan autentik. Dimulai dari kesadaran diri, dilanjutkan dengan praktik “here and now”, dan diterapkan lewat keputusan yang selaras dengan nilai.

Mulailah pelan-pelan. Mulai dari lima menit sehari. Yang penting, kamu hadir, sadar, dan jujur pada diri sendiri.

Karena pada akhirnya, growth terbaik adalah growth yang dimulai dari dalam. Yuk mulai perjalanan batinmu hari ini!

Infinix XPAD 20 Pro: Tablet Stylish dengan Fitur Learning Center, Surga Game Edukatif untuk Anak!

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Infinix XPAD 20 Pro: Tablet Stylish dengan Fitur Learning Center, Surga Game Edukatif untuk Anak!

Siapa bilang tablet cuma buat kerja dan nonton film? Di tahun 2025 ini, Infinix datang membawa kejutan lewat XPAD 20 Pro—sebuah tablet yang bukan hanya stylish dan powerful, tapi juga *family-friendly*.

Salah satu fitur yang paling bikin banyak orang melirik adalah Learning Center, sebuah ruang khusus berisi game edukatif untuk anak-anak. Menariknya, fitur ini bahkan belum dimiliki kompetitor sekelas Honor Pad 10, lho!

Kalau kamu sedang mencari tablet yang bisa dipakai produktif

dan tetap aman serta bermanfaat untuk anak-anak, XPAD 20 Pro bisa jadi kandidat kuat.

Yuk, kita kupas satu per satu mulai dari desain, layar, performa, sampai fitur edukatifnya yang jadi nilai jual utama!

Desain Elegan, Ringan, dan Serba Premium



Infinix XPAD 20 Pro

Dari luar saja, XPAD 20 Pro sudah kelihatan beda kelas. Tablet ini memakai bahan aluminium yang tipis dan ringan. Menurut pengamat gadget dari Gizguide, Neil Jimenez, XPAD 20 Pro punya dimensi 278,64 x 173,56 x 6,58 mm dengan berat 545 gram—cukup ringan untuk ukuran tablet 12 inci.

Di bagian belakang, kamu akan menemukan branding Infinix dengan modul kamera yang manis di sudut kiri atas. Penempatan tombol-tombolnya juga rapi:

- **Kiri:** dua dari empat speaker,
- **Kanan:** dua speaker lainnya + port USB-C,
- **Atas:** tombol daya, tombol volume, port mikrofon, dan slot nanoSIM.

Tombol daya dan volume terbuat dari **logam**, memberi kesan kokoh dan premium.

Layar IPS LCD 12 Inci: Besar, Tajam, dan Ramah Mata

XPAD 20 Pro menghadirkan layar IPS LCD 12 inci dengan resolusi 2000 x 1200 dan kecerahan hingga 450 nits. Cukup terang untuk

penggunaan indoor, walaupun di bawah sinar matahari langsung cahayanya bisa terlihat sedikit tidak merata.

Yang bikin nyaman, layar ini sudah mengantongi:

- TÜV Rheinland Low Blue Light,
- TÜV Rheinland Flicker Free.

Keduanya membuat mata lebih aman saat dipakai lama, termasuk saat dipakai anak-anak untuk bermain game edukatif. Ditambah touch sampling rate 180Hz, layar ini sangat nyaman untuk penggunaan stylus.

Audio Nendang dengan Empat Speaker DTS



Infinix XPAD 20 Pro

Untuk urusan audio, XPAD 20 Pro hadir dengan 4 speaker stereo DTS yang suaranya kencang banget. Di volume maksimum memang ada sedikit distorsi, tapi kualitas terbaiknya ada di sekitar 85% volume—bening, seimbang, dan cocok untuk nonton film, meeting, atau belajar interaktif.

Selain itu, XPAD 20 Pro bisa dipasangkan dengan:

- XPAD Keyboard 20 Pro,
- X Pencil 20 Pro.

Dua aksesorinya ini bahkan punya **baterai internal** yang bisa diisi via USB-C dan terhubung secara wireless ke tablet.

Kamera: Cukup untuk Kebutuhan Harian

Bagian kameranya terdiri dari:

- **Kamera belakang 8MP f/2.0 dengan autofocus + LED flash,**
- **Kamera depan 5MP f/2.0 dengan mode wide selfie.**

Mode kameranya lengkap: AI Cam, Beauty, Video, Time Lapse, Portrait, Panorama. Cocok untuk video call, foto dokumen, atau foto ringan sehari-hari.

Performa Helio G100 Ultimate: Cukup Kencang untuk Gaming, Smooth untuk Harian



Infinix XPAD 20 Pro

XPAD 20 Pro dibekali chipset MediaTek Helio G100 Ultimate 6nm, dipadukan dengan RAM 4GB/8GB LPDDR4X dan storage 128GB/256GB UFS 2.2. Masih kurang RAM? Bisa pakai fitur extended RAM hingga total 8GB tambahan.

Dari hasil pengujian Neil Jimenez:

- **AnTuTu:**
- **GeekBench:** 736 (single core), (multi-core)
- **3DMark:** skor , rata-rata 7,77 FPS

Dalam penggunaan nyata:

- **Genshin Impact** → lancar di grafis terendah (± 30 FPS),
- **Call of Duty Mobile** → grafis medium, frame rate medium, stabil tanpa panas berlebih.

Bahkan setelah 1 jam bermain, temperatur tetap adem. Artinya, tablet ini oke buat gaming ringan hingga menengah.

Baterai : Tahan Lama untuk Kerja,

Hiburan, dan Belajar

Hasil uji PCMark Battery menunjukkan XPAD 20 Pro bisa bertahan sekitar 7 jam. Dengan fast charging 18W, baterai bisa penuh dalam waktu kurang dari 3 jam.

Aman untuk dibawa kerja, dipakai nonton, atau dipakai anak belajar seharian.

Fitur Andalan: Learning Center dengan Game Edukatif



Infinix XPAD 20 Pro

Nah, ini dia yang bikin XPAD 20 Pro beda dari tablet lain: Learning Center. Fitur ini berisi kumpulan game edukatif yang cocok untuk anak-anak, aman, dan dirancang untuk membantu perkembangan kognitif.

Keunggulan Learning Center:

- Edukatif dan interaktif,
- Aman dan terkurasi,
- Cocok untuk usia anak-anak,
- Tidak ditemukan di kompetitor seperti Honor Pad 10.

Learning Center ini membuat XPAD 20 Pro bukan hanya tablet, tapi juga **alat belajar** sekaligus **mainan digital yang aman** untuk anak-anak.

Tablet Serba Bisa untuk Kerja, Hiburan, dan Belajar Anak

Infinix XPAD 20 Pro bukan tablet biasa. Dengan desain elegan, layar besar ramah mata, performa stabil, baterai awet, dan

terutama Learning Center dengan game edukatif, tablet ini cocok banget untuk:

- Pelajar & mahasiswa,
- Pekerja yang butuh tablet besar,
- Orang tua yang ingin memberi perangkat aman dan edukatif untuk anak.

Kalau kamu butuh tablet yang benar-benar serbaguna, XPAD 20 Pro layak masuk wishlist.

Mau lihat detail lebih lanjut atau mempertimbangkan membelinya? Yuk, pantau terus update resmi dari Infinix dan cek review lengkap sebelum menentukan pilihan!

Manis di Lidah, Kusam di Kulit? Ini Dia Efek Sugar Face!

Category: LifeStyle
7 Desember 2025



Prolite – Wajah Kusam Gara-Gara Gula? Ini Fakta Sains di Balik “Sugar Face” yang Harus Kamu Tahu!

Kalau kamu pernah merasa kulit makin mudah jerawat, tiba-tiba muncul kemerahan, atau lingkaran hitam makin parah padahal skincare sudah on point, bisa jadi penyebabnya bukan di luar–tapi dari dalam. Tepatnya: dari gula yang kamu konsumsi setiap hari.

Fenomena ini sering disebut “sugar face”, istilah yang makin populer di dunia skincare dan dermatologi modern. Bukan sekadar tren TikTok, sugar face sebenarnya didukung oleh berbagai temuan ilmiah tentang bagaimana gula memengaruhi kulit.

Dalam artikel ini, kita bakal bahas semua hal penting soal sugar face–mulai dari mekanismenya, proses biologis yang terjadi, sampai tips praktis yang bisa kamu lakukan. Siap? Yuk, kita kupas satu per satu.

Apa Itu “Sugar Face” dan Kenapa Bisa Terjadi?



Sugar Face

Istilah **sugar face** dipakai untuk menggambarkan kondisi kulit yang memburuk akibat konsumsi gula berlebih. Beberapa ciri yang sering muncul antara lain:

- Munculnya jerawat atau breakout yang sulit pulih.
- Kulit tampak kemerahan atau sensitif.
- Lingkaran hitam di bawah mata makin terlihat.
- Kulit tampak kusam dan tidak bercahaya.

Menurut banyak dermatologist modern (2024–2025), kondisi ini terjadi karena gula punya dampak langsung pada hormon, proses inflamasi, dan struktur kulit. Ada alasan ilmiahnya, bukan sekadar kebetulan setelah makan kue coklat atau bubble tea dua kali sehari.

Lonjakan Insulin: Pemicu Produksi Sebum Berlebih

Setiap kali kamu mengonsumsi makanan tinggi gula atau tinggi indeks glikemik (misalnya minuman manis, roti putih, nasi putih, kue, snack manis), gula darahmu akan naik dengan cepat.

Tubuh meresponsnya dengan melepaskan insulin, hormon yang tugasnya menurunkan kadar gula darah. Tapi ketika insulin naik terlalu drastis, ada efek sampingnya: kulit memproduksi lebih banyak sebum.

Menurut penjelasan dokter kulit (via update jurnal dermatologi 2025), insulin yang tinggi akan merangsang hormon IGF-1, yang memicu:

- produksi minyak berlebih,
- penebalan folikel kulit,
- pori-pori lebih mudah tersumbat.

Hasil akhirnya? Jerawat muncul lebih mudah dan lebih sulit hilang.

Ini sebabnya banyak orang merasakan wajah lebih berminyak dan gampang breakout setelah konsumsi dessert atau makanan dengan gula tinggi.

Proses Glikasi: Gula “Menempel” pada Kolagen



Ini dia fakta yang sering bikin orang kaget!

Dalam tubuh, gula yang berlebih bisa menempel pada protein, terutama kolagen dan elastin, dua struktur penting yang membuat kulit tetap kencang dan elastis.

Proses ini disebut glikasi, dan hasil akhirnya adalah pembentukan AGEs (Advanced Glycation End Products).

Apa dampaknya bagi kulit?

- Kolagen jadi kaku dan rapuh.
- Elastin kehilangan fleksibilitas.
- Kulit lebih cepat mengalami kerutan.
- Tanda-tanda penuaan muncul lebih cepat dari seharusnya.

Bahkan penelitian dermatologi terbaru menyebutkan bahwa AGEs berperan besar dalam mempercepat penuaan dini (premature aging), terutama pada orang yang konsumsi gulanya tinggi setiap hari.

Jadi bukan cuma faktor usia atau sinar UV, gula juga punya kontribusi besar dalam membuat kulit terlihat lebih tua.

Inflamasi Kronis: Gula Memicu “Peradangan Diam-Diam”

Konsumsi gula tinggi dalam jangka panjang dapat memicu inflamasi kronis di dalam tubuh. Dan peradangan ini akan sangat terlihat efeknya di kulit.

Inflamasi kronis bisa memperburuk:

- jerawat meradang,
- kemerahan (redness),
- eczema,
- rosacea,
- kulit sensitif.

Para peneliti di bidang nutrisi dan dermatologi (2024–2025) menemukan bahwa makanan tinggi gula membuat tubuh melepaskan molekul pro-inflamasi yang beredar hingga ke lapisan kulit. Ini bisa menjelaskan kenapa jerawat makin merah dan lama sembuh ketika pola makan lagi kacau.

Apa yang Bisa Kamu Lakukan? Tips Praktis Anti “Sugar Face”



Kabar baiknya: kamu tidak perlu langsung berhenti total makan yang manis-manis. Yang penting adalah pengaturan dan keseimbangan.

Berikut langkah-langkah yang terbukti membantu:

a. Kurangi konsumsi gula tambahan

Mulai dari hal kecil:

- batasi minuman manis,
- kurangi snack tinggi gula,

- cek label makanan (gula sering tersembunyi di saus, dressing, roti, dll).

b. Pilih makanan dengan Indeks Glikemik (IG) rendah

Misalnya:

- oats,
- kentang rebus,
- brown rice,
- buah utuh (bukan jus),
- roti gandum.

Makanan IG rendah bikin gula darah naik lebih stabil sehingga insulin tidak meledak.

c. Konsumsi antioksidan

Antioksidan membantu melawan efek AGEs dan inflamasi. Kamu bisa dapatkan dari:

- sayur hijau,
- berry,
- teh hijau,
- tomat,
- kacang-kacangan,
- cocoa murni.

d. Minum air yang cukup

Hidrasi bantu menjaga elastisitas kulit, mengurangi peradangan, dan mempercepat pemulihan kulit dari dalam.

e. Perhatikan skincare, tapi jangan lupakan pola makan

Skincare tetap penting, tapi tidak akan maksimal kalau kamu

terus konsumsi gula tinggi. Kombinasi pola makan + skincare jauh lebih efektif.

Kulit Sehat Itu Holistik: Luar dan Dalam Harus Seimbang



Perawatan kulit yang terbaik selalu melihat tubuh secara menyeluruh. Gula bukan musuh, tapi kalau dikonsumsi berlebihan, efeknya sangat terlihat pada wajah.

Dengan memahami konsep sugar face, kamu bisa lebih sadar bahwa kulit tidak hanya dipengaruhi oleh produk luar, tapi juga oleh apa yang kamu makan setiap hari.

Yuk, Mulai Sadar Gula untuk Kulit Lebih Glowing!

Kulit sehat bukan tentang larangan total. Tapi tentang keseimbangan.

Kalau kamu ingin kulit yang lebih glowing, bersih dari jerawat, dan awet muda lebih lama, coba mulai dari langkah kecil: kurangi gula tambahan, pilih makanan yang lebih stabil untuk gula darah, dan imbangi dengan skincare yang tepat.

Kamu tidak harus sempurna—yang penting adalah konsisten dan sadar. Yuk, mulai perjalanan kulit sehatmu dari dalam!

Here & Now: Seni Hadir Sepenuhnya dalam Hidup

Category: LifeStyle

7 Desember 2025



Prolite – Hadir Sepenuhnya: Mulai Pengembangan Diri Lewat Prinsip “Here & Now” – Kenapa Kita Sering Lupa untuk Hidup di Saat Ini?

Di tengah jadwal yang padat, notifikasi yang tidak pernah berhenti, dan ekspektasi yang sering datang dari segala arah, kita sering lupa untuk hadir sepenuhnya di momen yang sedang kita jalani. Pikiran sibuk memikirkan masa depan, mengulang masa lalu, atau membayangkan hal-hal yang belum tentu terjadi.

Padahal, menurut banyak penelitian psikologi positif terbaru (2024–2025), kemampuan untuk 2 alias berada di “here & now” punya dampak besar terhadap fokus, emosi, dan pengembangan diri.

Artikel ini akan mengajak kamu memahami bagaimana prinsip “hadir di sini, saat ini” bisa diintegrasikan ke dalam hidup sehari-hari. Ini bukan sebagai konsep rumit, tapi sebagai kebiasaan kecil namun konsisten yang membentuk identitas diri dalam jangka panjang.

Integrasi Kesadaran Penuh dalam Aktivitas Harian: Hadir Saat Bekerja, Belajar, dan Berinteraksi



Kesadaran penuh (*mindfulness*) sebenarnya bukan cuma soal meditasi yang harus dilakukan di ruangan sunyi. Justru, praktik paling efektif adalah ketika kita menghadirkannya saat melakukan aktivitas biasa.

✓ Saat bekerja

- Alihkan fokus ke satu tugas dalam satu waktu.
- Beri jeda 30 detik setiap 1–2 jam untuk memperhatikan napas.
- Sadari sensasi tubuh: tangan mengetik, kursi yang diduduki, suara di sekitar.

✓ Saat belajar

- Perhatikan ritme tubuh: kapan kamu mulai kehilangan fokus? Ini tanda untuk rehat.
- Gunakan teknik *micro-presence*: tarik napas tiga kali sebelum mulai bab baru.

✓ Saat berbicara dengan orang lain

- Dengarkan tanpa memikirkan balasan.
- Perhatikan ekspresi, intonasi, dan perasaan yang muncul pada dirimu.

- Tahan diri dari multitasking (misalnya mengecek HP). Kehadiranmu adalah bentuk penghargaan.

Ketika kita melatih diri untuk hadir dalam berbagai momen kecil ini, kualitas hubungan, produktivitas, dan kepuasan diri perlahan meningkat.

Latihan Harian: Membuat “Alarm Hadir” untuk Kembali ke Momen Sekarang

Salah satu teknik sederhana namun efektif yang banyak direkomendasikan oleh praktisi mindfulness modern (2025) adalah *presence alarm* – alarm kecil yang mengingatkan kita untuk kembali ke momen sekarang.

Caranya mudah:

- Atur alarm lembut setiap 2–3 jam.
- Saat alarm berbunyi, berhenti sejenak dari apa pun yang sedang kamu lakukan.
- Tarik napas perlahan 3 kali.
- Tanyakan ke diri sendiri: *“Apa yang sedang aku rasakan sekarang? Apa yang sedang terjadi di sekitarku?”*

Latihan 15–30 detik ini mungkin terdengar sepele, tapi secara bertahap membantu otak membentuk “shortcut” untuk lebih mudah kembali ke kesadaran saat ini – terutama saat pikiran mulai kacau.

Refleksi Diri Tanpa Menghakimi: Menutup Hari dengan Lembut



Banyak dari kita refleksi diri dengan nada keras ke diri

sendiri: mengkritik, menyalahkan, atau membandingkan diri dengan orang lain. Padahal, refleksi yang tidak menghakimi jauh lebih membantu perkembangan.

Praktik sederhana refleksi harian:

- Saat pulang kerja/selesai belajar, ambil waktu 5 menit.
- Tanyakan tiga hal:
 1. *Apa yang terjadi hari ini?*
 2. *Apa yang aku rasakan?*
 3. *Apa pelajaran kecil yang bisa diambil?*
- Hindari kata-kata seperti “seharusnya” atau “kenapa aku begini banget”.

Refleksi tanpa judgement membantu kamu memahami pola emosi dan perilaku tanpa menambah tekanan mental.

Self-Affirmation & Nilai Diri: Mengingatkan Siapa Kita dan Apa yang Penting

Prinsip “here & now” lebih mudah dilakukan ketika kita tahu nilai diri—apa yang penting bagi kita dan bagaimana kita ingin menjalani hidup.

Contoh self-affirmation yang realistis dan sehat:

- “Aku sedang belajar, bukan harus sempurna.”
- “Hari ini aku melakukan yang terbaik sesuai kemampuanku.”
- “Aku layak merasa tenang dan hadir di momen ini.”

Menurut riset psikologi (2025), self-affirmation membantu otak mengurangi respons stres dan mendorong kita bertindak lebih selaras dengan nilai-nilai pribadi. Ketika pikiran selaras dengan nilai, kita lebih mudah hadir tanpa terdistraksi oleh

kecemasan atau tekanan eksternal.

Membentuk Kebiasaan: Dari Rutinitas Sesaat Menjadi Identitas Diri

Kebiasaan hadir di momen sekarang bukan sesuatu yang terbentuk dalam semalam. Kuncinya adalah *konsisten walaupun sedikit*. Justru, kebiasaan sederhana yang dilakukan berulang jauh lebih efektif daripada perubahan besar yang hanya bertahan seminggu.

Cara memupuk kebiasaan ini:

- Mulai dari 1%: 30 detik hadir per hari.
- Buat ritual pagi kecil: tarik napas, minum air, hadirkan diri sebelum mulai aktivitas.
- Tempelkan reminder di meja kerja: “Hadir sebentar yuk”.
- Ceritakan progres ke teman dekat agar ada dukungan.
- Rayakan keberhasilan-keberhasilan kecil.

Lama-kelamaan, praktik “here & now” tak lagi terasa sebagai tugas, tetapi menjadi bagian alami dari cara kamu memandang dunia dan menjalani hari. Inilah yang disebut integrasi identitas: ketika kebiasaan baik tumbuh menjadi karakter.



Hidup di masa sekarang bukan berarti mengabaikan masa depan atau melupakan masa lalu. Justru, dengan hadir sepenuhnya hari ini, kita membangun pondasi yang lebih kuat untuk masa depan dan menciptakan ruang yang lebih hangat untuk berdamai dengan masa lalu.

Kamu tidak perlu mulai dari hal besar. Cukup dari napas pertama di pagi hari, perhatian kecil saat bekerja, atau refleksi lembut sebelum tidur. Pelan-pelan, kamu akan menyadari bahwa kehadiran menghadirkan ketenangan, kejelasan,

dan kedewasaan emosional.

Kalau kamu ingin, aku bisa bantu membuat versi yang lebih pendek, versi lebih visual, atau versi untuk postingan carousel Instagram juga. Tinggal bilang saja ya! ☺☺