

Hidup Lebih Berarti: Rahasia Well-Being Lewat Tiga Dimensi Waktu

Category: LifeStyle

20 November 2025



Prolite – Hidup Lebih Berarti: Rahasia Well-Being Lewat Tiga Dimensi Waktu

Pernah nggak sih kamu merasa lagi baik-baik aja, tapi entah kenapa hidup tetap terasa “kurang”? Atau sebaliknya, hari ini penuh tawa tapi besoknya langsung overthinking? Tenang, kamu nggak sendirian kok.

Dalam dunia psikologi positif, well-being atau kesejahteraan batin memang bukan cuma soal “hari ini harus bahagia”. Ada konsep menarik yang disebut **Three Temporal Dimensions of Well-Being**, alias *tiga dimensi waktu* yang membentuk kebahagiaan

kita secara utuh.

Konsep ini menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang masa lalu, menjalani masa kini, dan mempersiapkan masa depan. Jadi kalau selama ini kamu merasa mood gampang naik turun, bisa jadi karena salah satu dari tiga dimensi ini lagi “nggak sinkron”.

Yuk kita bahas satu per satu, supaya kamu bisa melihat gambaran utuh tentang well-being dan mulai menata hidup dengan lebih mindful.

1. Masa Lalu: Fondasi Emosional yang Membentuk Siapa Kita Hari Ini



Banyak orang mengira bahwa masa lalu hanya cocok untuk dikenang atau dilupakan. Padahal menurut psikologi positif, cara kita memandang masa lalu sangat memengaruhi well-being. Ada tiga emosi utama yang berperan:

Rasa Puas

Merasa puas sama pengalaman hidup bukan berarti hidup kita sempurna, tapi kita mampu melihat perjalanan hidup dengan rasa syukur. Studi terbaru tahun 2025 dari Positive Psychology Center menegaskan bahwa *gratitude* yang terkait masa lalu meningkatkan kesejahteraan emosional secara signifikan.

Rasa Bangga

Bukan sombong, tapi bangga pada diri sendiri atas hal-hal yang berhasil kita lalui. Entah itu pencapaian besar atau sekadar berhasil bertahan di masa sulit.

Rasa Tenang

Ini muncul ketika kita berhasil berdamai dengan kesalahan, kegagalan, atau luka lama. Rasa tenang ini yang membantu kita nggak gampang terbawa pikiran negatif.

Ketika tiga aspek emosional ini terjaga, masa lalu bukan lagi beban—tapi jadi fondasi yang menguatkan.

2. Masa Kini: Seni Menikmati “Detik Ini” Tanpa Drama Berlebih



Menurut penelitian tahun 2025 dari University of California tentang *momentary happiness*, kebahagiaan terbesar sering muncul dari kemampuan kita menikmati hal-hal sederhana di masa kini.

Ada beberapa elemen penting dalam well-being masa kini:

Rasa Senang

Kebahagiaan kecil seperti minum kopi hangat, chat seru sama teman, atau lihat langit sore. Hal sepele tapi ampuh.

Rasa Antusias

Energi positif yang bikin kita semangat menjalani aktivitas. Antusiasme ini berperan besar dalam memicu motivasi harian.

Rasa Damai

Rasa damai ini biasanya muncul ketika pikiran nggak ke mana-mana alias *mindfulness*. Kita hadir sepenuhnya di momen sekarang.

Flow: Tenggelam Sepenuhnya dalam Aktivitas

Kamu pernah begitu fokus sama hal yang kamu suka sampai lupa waktu? Nah, itu namanya *flow*. Pakar psikologi Mihaly Csikszentmihalyi menyebut *flow* sebagai salah satu sumber kebahagiaan paling kuat. Penelitian terbaru 2024–2025 bahkan menegaskan bahwa individu yang rutin mengalami *flow* punya tingkat stres yang lebih rendah.

Menguasai momen kini bukan berarti hidup tanpa masalah, tapi kita punya kemampuan untuk tetap menikmati hidup walaupun ada tantangan.

3. Masa Depan: Sumber Harapan dan Kepastian Batin



Siapa sih yang nggak butuh masa depan yang cerah? Ternyata, pandangan kita tentang masa depan juga berpengaruh besar pada kesehatan mental.

Tiga emosi utama untuk masa depan menurut psikologi positif adalah:

Optimisme

Percaya bahwa sesuatu yang baik akan terjadi. Optimisme bukan berarti mengabaikan realita, tapi memilih untuk percaya bahwa kita mampu melewatinya.

Harapan

Menurut studi Global Well-Being 2025, harapan adalah prediktor terkuat dari ketahanan mental. Orang yang punya harapan lebih mudah bangkit dari tekanan.

Kepercayaan

Ini bukan hanya soal percaya pada dunia luar, tapi percaya pada diri sendiri. Bahwa kita bisa belajar, berkembang, dan membuat hidup lebih baik.

Ketika masa depan terasa menjanjikan, kita jadi lebih termotivasi untuk bergerak hari ini.

Hidup Lebih Bermakna Lewat Tiga Dimensi Waktu

Well-being nggak cuma tentang “aku harus bahagia hari ini”. Lebih dari itu, kesejahteraan adalah harmoni antara masa lalu yang damai, masa kini yang bermakna, dan masa depan yang penuh harapan.

Kalau selama ini kamu cuma fokus pada salah satu dimensi (misalnya cuma momen hari ini), coba deh mulai memberi ruang untuk berdamai dengan masa lalu dan membangun harapan masa depan.

□ Ayo Mulai Perjalanan Well-Being Kamu Hari Ini!

Coba tanyakan ke diri sendiri:

- Apa hal dari masa lalu yang bisa aku syukuri?
- Apa hal sederhana hari ini yang bisa bikin aku lebih hadir?
- Apa satu hal kecil yang bisa aku lakukan untuk masa depanku?

Pelan-pelan aja. Yang penting mulai. Kamu berhak hidup lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih utuh. Yuk, rawat tiga dimensi waktumu dari sekarang!

Film “10 Days in Machida” Mulai Produksi!

Category: LifeStyle

20 November 2025



Machida, Jepang. Prolite – Film “10 Days in Machida” Mulai Produksi – Kolaborasi Sinematik Jepang dan Indonesia Mengangkat Isu Peran Ayah dalam kehidupan Anak Perempuan.

Rumah produksi M8 Pictures dan Travelstories resmi menjalani proses produksi film berjudul “10 Days in Machida”, sebuah drama kehidupan anak perempuan, ayah dan keluarga yang mengambil lokasi utama di Kota Machida dan Sagami-hara

Film ini menandai langkah penting dalam kolaborasi antara

rumah produksi indonesia, kota machida dan kota sagamihara.

“10 Days in Machida” bercerita tentang Kartika, seorang perempuan asal Indonesia yang datang ke Jepang untuk mencari ayahnya.

Selama 10 hari di Machida, ia bertemu banyak orang yang mengubah pandangannya tentang keluarga, cinta, dan arti menerima diri sendiri.

Yang membuat film ini istimewa, selain lokasi dan kolaborasi lintas negara, adalah kehadiran karakter disabilitas yang tidak digambarkan sebagai objek simpati, tetapi sebagai individu yang setara dan berperan aktif dalam perjalanan emosional tokoh utama, Ujar Ganank Dera selaku produser film.



Dukungan dari produser eksekutif Ko Amirullah menjadikan film yang di bintanginya oleh Leony, Alexander Wlan, Paramitha Rusady, Nobuyuki Suzuk dan di dukung juga oleh pemain film asal Jepang Sato Miyuki serta inklusi talenta lokal Matsunami Nobuka menjadi spesial karena dikerjakan dalam suasana autum di kota jepang.

Dukungan juga datang dari Hirokazu Tahara dari kota Sagamihara City Tourism Association, Sagamihara menjadi salah satu kota lokasi shooting film ini.

Ko Amirullah juga merasa bangga dgn film 10 days in Machida ini karena menjadi film ke 9 produksi M8 pictures dan film pertama kerjasama dgn pihak luar negeri, ko Amiruilah optimis film ini bisa memberikan kepuasan penonton baik di indonesia dan Jepang.



Imai Asoko dari pihak machida cultural international exchange foundation memberikan dukungan untuk gala premier dan penayangan di Jepang karena melihat antusias dan dukungan

stake holder film di Jepang khususnya Kato Keisuke dari pihak divisi pariwisata kota Machida dan pastinya banyak warga indonesia di Jepang yang juga menantikan film ini.

Salah satu stasiun televisi swasta terbesar TVOne juga turut andil memberikan dukungan sebagai media partner, serta beberapa brand dari Benvit fiber plus collagen . Benvit etawa platinum dan susu etawa SKS juga sprei California

Karena setiap orang memiliki cerita tentang Ayahnya maka film ini akan menjadi sangat istimewa dan relate dengan siapapun yang memiliki cerita tentang ayahnya, Ujar Ko Amirullah dan Ganank Dera di sela sela syuting berlangsung

Film 10 Days in Machida juga rencananya akan didukung oleh soundtrack lagu dari penyanyi asal jepang dan asal indonesia

Proses syuting berlangsung dibulan oktober dan november 2025 dan film ini direncanakan tayang pada tahun 2026.

Hidup Sebagai Hopeless Romantic : Antara Realita dan Romantika

Category: LifeStyle
20 November 2025



Prolite – Apa Itu Hopeless Romantic? Antara Romantis Sejati atau Terlalu Berkhayal?

Kamu pernah nggak sih merasa selalu percaya pada cinta sejati, meskipun sering disakiti? Atau masih berharap suatu hari nanti bakal ketemu seseorang yang bisa bikin dunia terasa lengkap kayak di film romantis? Kalau iya, selamat! Mungkin kamu termasuk dalam kategori **hopeless romantic** – tipe orang yang cinta banget sama konsep cinta itu sendiri.

Fenomena ini nggak cuma lucu atau menggemaskan, tapi juga menarik secara psikologis. Karena di satu sisi, jadi hopeless romantic bisa bikin hidup terasa penuh warna. Tapi di sisi lain, terlalu berkhayal soal cinta juga bisa jadi bumerang buat kesehatan emosional kamu.

Apa Arti Hopeless Romantic Itu?



Secara sederhana, *hopeless romantic* adalah orang yang sangat

percaya pada cinta sejati, kisah romantis, dan hubungan ideal. Mereka punya pandangan bahwa cinta adalah segalanya – sesuatu yang murni, indah, dan pasti akan datang pada waktu yang tepat. Orang dengan tipe ini sering kali mencintai ide tentang cinta itu sendiri, bahkan lebih dari realita hubungan.

Menurut psikolog klinis **Dr. Carla Manly (Psychology Today, 2025)**, *hopeless romantic* biasanya melihat hubungan dengan kaca mata ideal, bukan realistis. Mereka ingin hubungan yang selalu penuh kejutan manis, komunikasi sempurna, dan chemistry yang nggak pernah padam. Padahal, dalam hubungan nyata, cinta juga butuh kerja sama, kompromi, dan terkadang... rasa bosan.

Hopeless Romantic vs Idealistic Lover

Meskipun sering disamakan, *hopeless romantic* dan *idealistic lover* itu berbeda, lho! Bedanya terletak pada bagaimana mereka memandang realitas cinta.

Aspek	Hopeless Romantic	Idealistic Lover
Fokus	Pada fantasi cinta sempurna	Pada nilai dan tujuan cinta yang realistis
Ekspektasi	Sering tinggi dan emosional	Tetap punya standar tapi logis
Cara berpikir	"Cinta bisa mengalahkan segalanya"	"Cinta butuh usaha dan komunikasi"
Reaksi terhadap masalah	Cenderung denial atau kecewa berat	Lebih reflektif dan sabar

Jadi, kalau kamu masih bisa membedakan antara "realita" dan "drama Korea", kamu mungkin masih aman di wilayah *idealistic lover*. Tapi kalau kamu masih berharap hubungan akan berjalan seperti film *The Notebook* setiap hari, ya... bisa jadi kamu benar-benar *hopeless romantic* sejati.

Tanda-Tanda Kamu Termasuk Hopeless Romantic



Berikut beberapa tanda umum yang sering muncul:

1. Terlalu cepat merasa “klik” dengan seseorang, bahkan baru kenal sebentar.
2. Sering membayangkan kisah cinta sempurna ala film atau novel.
3. Sulit bersikap realistis dan cenderung menolak melihat kekurangan pasangan.
4. Terlalu banyak melamun atau membuat skenario cinta fiksi di kepala.
5. Susah move on karena masih berharap “semoga dia berubah”.
6. Percaya kalau cinta sejati pasti datang tanpa usaha berarti.

Kalau sebagian besar dari poin di atas relate banget sama kamu, ya... sepertinya kamu termasuk hopeless romantic yang tulus tapi perlu sedikit “grounding” biar nggak terlalu terbang tinggi.

Kenapa Kita Bisa Jadi Hopeless Romantic?

Ada banyak faktor yang membentuk seseorang jadi hopeless romantic. Beberapa di antaranya:

1. **Pengaruh film dan budaya pop** – Dari kecil kita sering disuguhi cerita cinta yang manis dan penuh kebetulan. Akhirnya, kita pun menanam harapan bahwa cinta di dunia nyata juga akan berjalan seperti itu.
2. **Media sosial** – Melihat pasangan bahagia di TikTok atau Instagram bisa membuat kita berpikir bahwa hubungan

ideal itu nyata, padahal itu hanya potongan momen.

3. **Pengalaman masa lalu** – Pernah punya cinta yang gagal tapi sangat berkesan bisa membuat seseorang terus mencari perasaan yang sama.
4. **Gaya attachment (pola keterikatan)** – Menurut penelitian psikologi (Harvard, 2025), orang dengan *anxious attachment* cenderung lebih mudah jatuh cinta secara intens dan takut kehilangan, khas hopeless romantic.

Sisi Positif dan Negatif Jadi Hopeless Romantic



Sisi positif:

- Kamu punya empati tinggi dan mudah mencintai dengan tulus.
- Kreatif, imajinatif, dan peka terhadap emosi orang lain.
- Mampu melihat keindahan dalam hal-hal kecil, termasuk cinta.

Sisi negatif:

- Mudah kecewa ketika realita nggak sesuai ekspektasi.
- Sering menoleransi perilaku buruk pasangan demi menjaga “romantisme”.
- Cenderung bergantung secara emosional pada pasangan.

Psikolog **Dr. Jennifer Rhodes (MindBodyGreen, 2025)** menulis bahwa menjadi hopeless romantic tanpa keseimbangan bisa membuat seseorang kehilangan kontrol diri. Cinta memang indah, tapi terlalu idealistik bisa membuat kita sulit membedakan antara cinta sejati dan ilusi emosional.

Cara Mengatasinya: Tetap Romantis, Tapi Sehat!

Nggak ada yang salah dengan jadi hopeless romantic – asal kamu tetap punya batasan sehat. Berikut beberapa cara untuk menyeimbangkannya:

1. **Sadari ekspektasimu.** Nggak semua hubungan akan seperti film romantis, dan itu nggak apa-apa.
2. **Kenali pasanganmu sebagai manusia nyata, bukan karakter fantasi.**
3. **Kurangi perbandingan.** Jangan bandingkan hubunganmu dengan yang ada di media sosial.
4. **Cintai dirimu dulu.** Ketika kamu cukup bahagia sendiri, kamu nggak akan mencari cinta hanya untuk mengisi kekosongan.
5. **Jaga logika di tengah perasaan.** Ingat, cinta yang sehat bukan yang bikin kamu buta, tapi yang bikin kamu tumbuh.

Cinta Sejati Itu Nyata, Tapi Nggak Sempurna

Jadi, apakah salah jadi hopeless romantic? Tentu nggak. Dunia ini butuh lebih banyak orang yang percaya pada cinta dan kehangatan. Tapi, jangan biarkan harapan ideal membuatmu lupa pada realitas. Cinta sejati bukan yang selalu indah, tapi yang tetap bertahan bahkan di hari-hari sulit.

Jadi, kalau kamu masih percaya bahwa cinta sejati itu ada – pertahankan kepercayaan itu, tapi tambahkan sedikit logika dan penerimaan. Karena cinta terbaik bukan yang sempurna, tapi yang **nyata, sadar, dan tumbuh bersama.**

Relapse Setelah Move On? Kenali 5 Fase Relapse yang Sering Dialami!

Category: LifeStyle

20 November 2025



Prolite – Relapse Setelah Move On? Kenali 5 Fase Relapse yang Sering Dialami!

Kita semua pernah ada di fase itu—merasa sudah move on, hidup terasa lebih ringan, tapi tiba-tiba satu lagu, satu kenangan, atau bahkan satu notifikasi bisa bikin hati berantakan lagi.

Yup, itu yang disebut **emotional relapse**: saat emosi lama muncul kembali setelah kita merasa sudah sembuh dari luka cinta.

Tapi tenang, ini bukan tanda kamu gagal move on. Faktanya, menurut psikolog hubungan modern (APA, 2025), relapse justru bagian alami dari proses pemulihan emosional.

Apa Itu Emotional Relapse? Kenapa

Kita Kambuh Lagi?



Secara psikologis, **relapse emosional** adalah momen ketika otak mengulang kembali respons lama terhadap memori emosional yang kuat. Setelah putus, otak kehilangan sumber dopamin, yaitu hormon yang bikin kita merasa bahagia dan terhubung saat masih menjalin hubungan.

Ketika kenangan lama muncul (misalnya foto, tempat favorit, atau bahkan aroma tertentu), otak memicu pelepasan dopamin yang serupa, membuat kita *kangen* dan ingin kembali ke situasi lama.

Selain dopamin, faktor nostalgia juga punya peran besar. Tahun 2025 ini, beberapa riset terbaru dari *Psychology Today* menunjukkan bahwa nostalgia bisa menciptakan “ilusi kenyamanan”. Kita ingat hanya bagian indah dari hubungan, bukan konflik atau kesedihan yang sebenarnya terjadi. Akibatnya, kita ingin kembali ke masa itu, meski tahu itu tidak realistis.

5 Fase Relapse Setelah Putus Cinta



Seperti halnya proses penyembuhan, relapse juga punya fasenya sendiri. Dan mengenalinya bisa bantu kamu lebih siap secara emosional.

1. Denial: Merasa Nggak Apa-Apa, Padahal Luka Masih Ada

Di fase ini, kamu mungkin merasa sudah benar-benar move on. Kamu bilang ke teman, “Aku udah biasa aja kok,” padahal deep down, masih sering kepikiran. Denial sering jadi bentuk perlindungan diri dari rasa sakit yang belum benar-benar

sembuh. Menurut psikolog klinis Dr. Elaine Moore (2025), mengenali denial adalah langkah pertama untuk benar-benar pulih.

Tips menghadapi fase ini: Coba jujur sama diri sendiri. Nggak apa-apa kok kalau masih belum sepenuhnya baik-baik aja. Kamu manusia, bukan mesin.

2. Craving: Rindu Tanpa Alasan yang Jelas

Tiba-tiba pengen chat dia, stalking sosmed, atau dengerin lagu yang dulu sering kalian putar bareng. Ini fase craving, di mana otak “ngidam” dopamin yang dulu kamu dapat dari hubungan itu.

Tips menghadapi fase ini: Alihkan craving ke hal lain yang juga bisa meningkatkan dopamin alami—seperti olahraga, journaling, atau nonton film favorit. Aktivitas ini bantu otak menciptakan “sumber kebahagiaan baru”.

3. Kontak Ulang: Kelemahan Terbesar

Ini fase paling berisiko. Mungkin kamu nggak sengaja (atau sengaja banget) nge-chat mantan, cuma mau tanya kabar... tapi akhirnya nostalgia menyeret kamu ke situasi lama. Psikolog hubungan dari *Mindful Connection Research* (2025) menyebut, fase ini sering jadi “uji ketahanan emosional”.

Tips menghadapi fase ini: Sebelum menghubungi, tanya dulu ke diri sendiri, “Tujuanku apa?” Kalau hanya ingin merasa lebih baik sesaat, coba tahan dulu. Kesehatan emosimu lebih penting daripada sekadar percakapan singkat.

4. Penyesalan: Kenapa Aku Ngelakuin Itu?

Setelah kontak ulang, biasanya muncul rasa bersalah atau penyesalan. Kamu mungkin merasa bodoh karena kembali membuka luka lama. Tapi tenang, ini fase penting juga. Artinya kamu mulai sadar bahwa kamu masih butuh waktu untuk benar-benar

sembuh.

Tips menghadapi fase ini: Jangan menyalahkan diri sendiri. Penyesalan itu tanda kamu belajar. Ambil waktu untuk refleksi, bukan untuk menyalahkan.

5. Pemulihan: Menerima, Bukan Melupakan

Fase terakhir ini bukan berarti kamu melupakan semuanya, tapi kamu belajar menerima. Kamu sadar bahwa masa lalu punya tempatnya sendiri, dan kamu bisa berjalan maju tanpa beban.

Tips menghadapi fase ini: Coba lakukan aktivitas yang bantu menstabilkan emosi—seperti meditasi, journaling, atau quality time bareng teman. Bangun rutinitas baru yang bikin kamu merasa hidup lagi.

Relapse vs Healing: Beda Tipis Tapi Penting



Macro photo of tooth wheel mechanism with imprinted RELAPSE, RECOVERY concept words

Banyak orang mengira relapse adalah kegagalan, padahal sebenarnya itu bagian dari proses healing yang belum selesai. Dalam psikologi modern, relapse dianggap sebagai *sinyal*, bukan setback. Itu cara tubuh dan pikiranmu bilang, “Aku masih butuh waktu.” Jadi jangan merasa bersalah kalau kamu sesekali masih kepikiran mantan.

Healing itu nggak linear. Kadang kamu merasa udah kuat, besoknya tiba-tiba down lagi. Tapi setiap kali kamu jatuh, kamu belajar sesuatu tentang dirimu sendiri.

Aktivitas Ringan untuk Pulih dari Relapse Emosional



Beberapa aktivitas sederhana bisa bantu kamu lebih cepat stabil secara emosional:

- **Journaling:** tulis apa yang kamu rasakan tanpa sensor. Ini bantu mengurai emosi yang kusut.
- **Olahraga ringan:** seperti jalan pagi, yoga, atau lari santai. Aktivitas fisik bantu otak melepas endorfin, hormon bahagia.
- **Meditasi & refleksi:** belajar hadir di saat ini, bukan di masa lalu.
- **Batasi trigger digital:** mute sosmed mantan kalau perlu. Kamu berhak atas ketenangan.

Relapse Bukan Akhir dari Healing

Jadi, kalau kamu merasa “kambuh” setelah move on, jangan panik. Kamu nggak mundur—kamu cuma sedang memproses. Setiap fase yang kamu lewati membawa kamu selangkah lebih dekat ke versi dirimu yang lebih kuat.

Ingat, cinta yang patah bisa sembuh, asal kamu sabar dan sayang sama diri sendiri. Jadi, yuk mulai hari ini, fokus untuk menyembuhkan diri sendiri.

Kenapa Lagu Lawas Selalu

Kembali Viral? Fenomena Musik yang Tak Pernah Mati!

Category: LifeStyle

20 November 2025



Prolite – Kenapa Lagu Lawas Selalu Kembali Viral? Fenomena Musik yang Tak Pernah Mati!

Pernah nggak, kamu scroll TikTok dan tiba-tiba mendengar lagu yang dulu sering diputar di radio tahun 2000-an? Dari *"It's Gonna Be Me"* milik NSYNC, *"Complicated"* dari Avril Lavigne, sampai lagu Indonesia seperti *"Separuh Aku"* milik Noah – semuanya muncul lagi di For You Page.

Aneh tapi nyata, lagu-lagu yang bahkan udah berumur lebih dari satu dekade kini kembali mendominasi tren musik digital. Pertanyaannya, kenapa sih lagu lama bisa viral lagi di TikTok?

Fenomena “Revival Songs” di Era TikTok



Istilah *revival songs* atau lagu lawas yang viral kembali bukan hal baru di industri musik, tapi TikTok benar-benar jadi mesin waktu bagi tren ini. Platform ini memungkinkan lagu-lagu lama “hidup kembali” lewat challenge, remix, atau video nostalgia yang relatable banget buat generasi sekarang.

Menurut laporan *Billboard 2025*, lebih dari 30% lagu yang kembali masuk tangga lagu global sebenarnya bukan rilis baru, melainkan lagu lama yang viral di TikTok.

Contohnya, “*Bring Me to Life*” (Evanescence, 2003) kembali trending karena digunakan di video *get ready with me (GRWM)* bertema gothic. Sementara itu, lagu “*Cinta Ini Membunuhku*” dari D’Masiv sempat viral di TikTok Indonesia setelah dijadikan *sound* untuk konten galau atau edit video slow motion bertema heartbreak.

Dari situ, algoritma TikTok mendorong lagu-lagu itu makin sering muncul – dan boom! Lagu 20 tahun lalu kembali naik chart digital.

Nostalgia: Senjata Ampuh yang Menyatukan Generasi

Salah satu alasan utama kenapa lagu lama kembali viral adalah **faktor nostalgia**. Menurut psikolog musik dari University of Cambridge, nostalgia dalam musik bisa menciptakan rasa koneksi emosional lintas generasi. Bagi generasi milenial, lagu itu jadi pengingat masa muda. Bagi Gen Z, lagu itu terasa “fresh” karena belum pernah mereka dengar, tapi tetap enak dan catchy.

Coba bayangkan, lagu-lagu seperti “*Let’s Groove*” (Earth, Wind

& Fire) atau “*Torn*” (Natalie Imbruglia) kembali populer setelah muncul di challenge #VintageVibes TikTok 2025. Banyak Gen Z yang bahkan mengira lagu itu baru rilis, padahal sudah lebih dari 20 tahun! Ini bukti bahwa musik lama punya daya tahan unik – bisa beradaptasi dengan konteks baru tanpa kehilangan pesonanya.

Faktor Viralitas: Dari Influencer hingga Beat yang Catchy



Ilustrasi mendengarkan musik – Freepik

Selain nostalgia, ada tiga faktor utama yang bikin lagu lama bisa viral lagi:

1. **Influencer Power** – Saat satu influencer besar menggunakan lagu tertentu di videonya, kemungkinan lagu itu viral langsung melonjak. Contohnya, lagu “*Beautiful Girls*” (Sean Kingston, 2007) naik lagi setelah digunakan dalam challenge dance oleh influencer Gen Z asal Korea pada Juni 2025.
2. **Beat yang Menarik** – Banyak lagu lawas punya hook kuat dan irama yang mudah diingat, cocok untuk potongan video 15-30 detik. Misalnya, bagian intro dari “*Barbie Girl*” atau “*Lovefool*” sering digunakan karena langsung catchy.
3. **Remix dan Re-contextualization** – Lagu lama sering di-remix dengan beat modern. Misalnya, “*Bila Aku Jatuh Cinta*” (2005) milik Nidji diubah menjadi versi lo-fi dan viral sebagai *sound* untuk konten belajar malam.

Lagu-Lagu 2000-an yang Kembali Naik Daun di 2025

Beberapa lagu yang berhasil menembus kembali tangga lagu

digital di tahun 2025 antara lain:

- *“Umbrella”* – Rihanna ft. Jay-Z (viral lewat konten *outfit transition*)
- *“Kenangan Terindah”* – Samsons (dipakai di video nostalgia masa SMA)
- *“In the End”* – Linkin Park (jadi *soundtrack* video gaming)
- *“Laskar Pelangi”* – Nidji (viral di konten motivasi dan video pemandangan)

Fenomena ini bukan cuma nostalgia semata, tapi juga bukti bahwa lagu dengan komposisi kuat tetap relevan meskipun tren musik berubah. Dalam era cepat seperti sekarang, *timeless songs* selalu menemukan jalannya untuk kembali.

Algoritma dan Budaya Recycle Musik



Menariknya, TikTok dan platform musik digital kini punya algoritma yang mendorong pengguna untuk menemukan lagu-lagu lama yang sedang kembali populer.

Menurut laporan *Spotify Trends 2025*, pemutaran ulang lagu-lagu lawas meningkat 42% dibanding 2023. Algoritma mengenali “potensi viral” dari *sound pattern* dan engagement video, sehingga musik lama bisa naik kembali ke spotlight.

Selain itu, budaya “recycle” di kalangan kreator konten ikut berperan besar. Banyak yang suka membuat ulang (recreate) tren lama dengan sentuhan baru. Jadi, bukan cuma lagu yang direvival, tapi juga *vibe* masa lalu yang dikemas modern.

Analisis Singkat: Media Sosial &

Selera Musik Generasi Muda

TikTok dan Reels telah mengubah cara orang menemukan musik. Generasi muda sekarang lebih sering mendengar potongan lagu dulu, baru mencari versi penuhnya di Spotify atau YouTube. Ini menggeser cara promosi musik yang dulu bergantung pada radio atau konser.

Sosiolog budaya dari New York University, Dr. Emily Navarro (2025), menyebut fenomena ini sebagai *micro nostalgia culture*, di mana orang muda merasakan nostalgia terhadap sesuatu yang bahkan belum mereka alami langsung. Mereka mengadaptasi emosi, gaya, dan estetika masa lalu ke dalam konteks digital sekarang.

Lagu Lawas, Gaya Baru!

Jadi, kenapa lagu lama selalu viral lagi di TikTok? Karena mereka bukan cuma lagu – mereka adalah potongan kenangan yang bisa bertransformasi jadi tren baru. TikTok memberi wadah bagi generasi muda untuk “menemukan kembali” suara-suara masa lalu dengan cara yang fun dan kreatif.

Kalau kamu ingin ikut tren ini, coba deh selipkan lagu lawas favoritmu di video TikTok berikutnya. Siapa tahu, kamu justru jadi bagian dari kebangkitan lagu klasik berikutnya! Karena di dunia musik digital, yang lama bukan berarti usang – kadang justru jadi yang paling abadi.

Bukan Cuma Bisa Baca-Tulis:

Yuk Kenali Jenis Literasi yang Sering Terlupakan di Era Digital

Category: LifeStyle
20 November 2025



Prolite – Bukan Cuma Bisa Baca-Tulis: Yuk Kenali Jenis Literasi yang Sering Terlupakan di Era Digital

Kalau dulu orang dianggap melek literasi saat bisa baca dan nulis, sekarang standar itu sudah jauh berkembang. Di era yang penuh data, visual, dan opini berseliweran di internet, kemampuan literasi kita diuji lebih dalam.

Banyak orang bisa membaca teks, tapi belum tentu bisa membaca *data* atau *grafik* dengan benar. Bahkan, belum tentu bisa membedakan mana informasi valid dan mana yang cuma opini tanpa

dasar.

Di sinilah pentingnya tiga jenis literasi yang sering terabaikan: **literasi data**, **literasi visual**, dan **literasi kritis**. Ketiganya jadi kunci agar kita nggak mudah tertipu headline bombastis, salah paham soal grafik ekonomi, atau ikut menyebar hoaks yang tampak meyakinkan. Yuk, kenalan satu per satu 3 jenis literasi!

1. Literasi Data: Belajar Memahami Angka di Balik Informasi



Pernah lihat berita dengan kalimat, “Jumlah kasus meningkat 300%”? Nah, literasi data membuat kita bisa *nggak langsung percaya* begitu saja. Literasi data adalah kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan menggunakan data dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk membaca tren, statistik, hingga memahami konteks di balik angka.

Menurut riset dari Data Literacy Project (2025), hanya 27% masyarakat global yang merasa percaya diri menafsirkan data dengan benar. Padahal, kemampuan ini penting banget buat banyak hal: dari membaca hasil survei publik, menilai efektivitas kebijakan, sampai memahami data keuangan pribadi.

Contohnya, kalau kamu lihat grafik tentang tingkat pengangguran, literasi data membantu kamu bertanya, “Sumbernya dari mana?”, “Metodenya apa?”, atau “Apakah angka ini sudah disesuaikan dengan populasi?”. Dengan begitu, kamu nggak gampang termakan angka tanpa konteks.

2. Literasi Visual: Nggak Semua

Grafik Itu Jujur



Di media sosial, infografis dan visualisasi data sering banget muncul. Tapi tahu nggak? Banyak visual yang dibuat untuk menggiring opini, bukan memberi pemahaman. Nah, di sinilah literasi visual berperan: kemampuan membaca, menafsirkan, dan mengevaluasi makna dari *visual data* seperti grafik, diagram, atau infografis.

Riset dari University of Amsterdam (2025) menyebutkan bahwa literasi visual jadi salah satu kemampuan paling krusial di dunia digital. Sebab, manusia cenderung lebih mudah percaya pada sesuatu yang divisualkan, apalagi kalau tampilannya keren dan profesional.

Misalnya, grafik batang bisa dibuat tampak “drastis” hanya dengan mengubah skala sumbu Y. Atau infografis politik bisa menonjolkan data tertentu untuk menimbulkan kesan positif atau negatif. Jadi, literasi visual bikin kita bisa melihat di balik tampilan dan bertanya: *“Apakah visual ini mewakili data sebenarnya?”*

Selain itu, literasi visual juga bermanfaat dalam dunia kerja modern. Banyak perusahaan kini menilai kemampuan karyawan untuk memahami dashboard data atau presentasi visual sebagai bagian dari kompetensi penting.

3. Literasi Kritis: Skill Wajib di Tengah Lautan Informasi



Kalau dua literasi tadi membantu kita membaca data dan visual, literasi kritis adalah kemampuan untuk mempertanyakan dan mengevaluasi sumber informasi. Di era media sosial, setiap

orang bisa jadi “penerbit berita”. Tapi nggak semua informasi yang viral itu benar.

Literasi kritis berarti kita berani bertanya:

- Siapa yang membuat informasi ini?
- Apa motifnya?
- Adakah bukti yang mendukung klaim tersebut?
- Apakah ada bias yang memengaruhi penyajian informasinya?

Dengan literasi kritis, kita bisa menyusun *opini pribadi yang berdasar fakta*, bukan cuma ikut arus tren atau komentar netizen. Bahkan dalam konteks akademik, literasi kritis membuat siswa dan mahasiswa bisa menulis argumen yang kuat dan logis.

Menurut laporan UNESCO 2025, masyarakat yang memiliki literasi kritis tinggi lebih kebal terhadap misinformasi dan lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi publik yang sehat.

Kenapa Tiga Jenis Literasi Ini Penting di Dunia Modern?

Karena dunia digital saat ini nggak lagi hanya dipenuhi teks, tapi juga data, angka, grafik, dan opini visual. Kita digempur informasi dari berbagai arah – mulai dari berita politik, statistik ekonomi, sampai *meme edukatif*. Tanpa literasi data, visual, dan kritis, kita bisa jadi korban salah tafsir.

Bayangkan saja, banyak orang percaya klaim “produk A paling laku di dunia” hanya karena melihat grafik tanpa tahu sumbernya. Atau salah menilai situasi ekonomi hanya karena salah membaca tren data. Jadi, tiga literasi ini bukan cuma penting buat akademisi, tapi juga buat siapa pun yang hidup di dunia digital.

Cara Praktis Melatih Jenis Literasi : Data, Visual, dan Kritis

Biar nggak cuma teori, berikut beberapa langkah kecil yang bisa kamu mulai dari sekarang:

- **Baca sumber berita dari beberapa media.** Bandingkan cara mereka menyajikan data dan narasi.
- **Pelajari dasar statistik ringan.** Misalnya cara membaca persentase, rata-rata, dan grafik sederhana.
- **Analisis infografis di media sosial.** Coba cari tahu: siapa pembuatnya, apa sumber datanya, dan apakah skalanya proporsional.
- **Latih berpikir kritis.** Saat membaca berita atau opini, tanyakan: *"Apakah ada bukti konkret?"*
- **Gunakan data dalam aktivitas sehari-hari.** Misalnya, buat keputusan belanja atau pekerjaan berdasarkan angka, bukan sekadar perasaan

Yuk, Jadi Pembaca yang Cerdas, Bukan Sekadar Cepat!

Di era di mana semua orang bisa jadi "pemberi informasi", kemampuan literasi bukan cuma soal membaca cepat, tapi membaca *dengan cermat*. Literasi data, visual, dan kritis bukan cuma bikin kamu lebih pintar, tapi juga lebih *bijak* dalam mengambil keputusan.

Mulailah dari hal kecil: baca grafik dengan teliti, pertanyakan sumber berita, dan beranikan diri untuk bilang, "Tunggu, datanya dari mana?" Siapa tahu, dari langkah sederhana itu, kamu bisa jadi bagian dari generasi yang nggak cuma pintar, tapi juga sadar informasi!

Paranormal Activity Threshold – Game Horror Terbaru yang Siap Bikin Bulu Kuduk Berdiri!

Category: LifeStyle
20 November 2025



**Prolite – Paranormal Activity Threshold –
Game Horror Terbaru dari Kreator The
Mortuary Assistant yang Siap Bikin Bulu
Kuduk Berdiri!**

Kalau kamu penggemar game horor yang penuh jumpscare dan misteri yang bikin jantung deg-degan, kabar ini wajib kamu tahu!

Developer di balik game legendaris The Mortuary Assistant, yaitu Darkstone Digital, kembali bikin gebrakan dengan proyek baru mereka yang berjudul Paranormal Activity Threshold.

Yup, sesuai namanya, game ini akan membawa pemain menembus ambang dunia supranatural dengan atmosfer tegang khas Darkstone Digital.

Sekilas Tentang Proyek Paranormal Activity Threshold

Lewat kanal YouTube resminya, Darkstone Digital akhirnya memperlihatkan cuplikan pertama Paranormal Activity Threshold yang langsung bikin komunitas horor heboh.

Dalam video tersebut, kita diperkenalkan dengan pasangan suami istri Daniel dan Jessica Stewart, yang baru saja pindah ke rumah pertama mereka. Awalnya, suasana terasa normal dan penuh semangat karena mereka ingin merenovasi rumah itu sambil mendokumentasikan prosesnya.

Tapi seperti tipikal kisah horor yang tenang di awal, situasinya berubah drastis. Perlahan, mereka menyadari bahwa rumah baru itu menyimpan rahasia kelam yang tersembunyi di balik tembok dan lorongnya.

Dari simbol-simbol misterius, benda-benda yang bergerak sendiri, hingga penampakan entitas menyeramkan yang terekam lewat camcorder, semua unsur klasik horor ditemukan di sini – tapi dengan sentuhan khas Darkstone Digital yang lebih realistik dan intens.

Pengalaman Horor yang Lebih Dalam dan Sinematik



Sama seperti *The Mortuary Assistant*, game ini tetap mengusung sudut pandang first-person agar pemain benar-benar merasa seolah menjadi bagian dari cerita. Namun kali ini, ada tambahan elemen baru seperti eksplorasi lintas timeline, interaksi dengan entitas supranatural, dan puzzle-puzzle yang menuntut pemain berpikir cepat di tengah tekanan atmosfer yang mencekam.

Setiap keputusan yang diambil oleh pemain akan berpengaruh pada nasib pasangan Stewart, dan menentukan ending cerita yang bisa berbeda-beda. Jadi, bukan cuma sekadar survival horror, tapi juga ada aspek naratif yang mendalam dan emosional, terutama ketika pemain menyaksikan perjuangan pasangan ini untuk bertahan di tengah kekacauan supranatural.

Darkstone Digital juga menyebutkan bahwa game ini akan memperluas universe dari franchise *Paranormal Activity*, menggabungkan elemen dari film dan konsep baru yang lebih personal. Dengan kata lain, ini bukan sekadar adaptasi, tapi evolusi dari cerita horor yang sudah dikenal banyak orang.

Peringatan untuk Pemain: Bukan Game untuk yang Lemah Hati!



Melalui halaman resminya di Steam, developer memberikan peringatan bahwa *Paranormal Activity: Threshold* mengandung konten kekerasan, bahasa kasar, pembunuhan, bunuh diri, dan referensi hal-hal gaib. Jadi, pemain yang mudah kaget atau sensitif terhadap tema-tema berat disarankan untuk berhati-hati.

Tapi justru elemen inilah yang membuat game ini terasa autentik dan lebih dewasa. Darkstone Digital terkenal karena keberaniannya menghadirkan pengalaman horor yang realistis

secara emosional dan psikologis.

Dalam wawancara dengan GameRant (2025), perwakilan studio menyebut bahwa proyek ini dibuat untuk “mengeksplorasi rasa takut manusia terhadap kehilangan kendali, bukan sekadar takut pada hantu.”

Masih Belum Ada Tanggal Rilis Resmi

Sayangnya, hingga kini belum ada tanggal rilis resmi dari Paranormal Activity: Threshold. Namun, yang jelas, game ini sedang dalam tahap pengembangan aktif bersama publisher DreadXP, yang sebelumnya juga sukses menangani The Mortuary Assistant dan beberapa judul indie-horor lain yang viral.

Selain itu, kabar menarik lainnya datang dari dunia film. Adaptasi film The Mortuary Assistant juga sedang dikembangkan, sehingga sepertinya 2025 akan jadi tahun yang sibuk bagi Darkstone Digital.

Dengan kombinasi reputasi mereka sebagai pembuat game horor atmosferik dan lisensi besar Paranormal Activity, banyak penggemar sudah menaruh ekspektasi tinggi terhadap proyek ini. Forum-forum gaming seperti Reddit bahkan ramai membicarakan kemungkinan koneksi antara dua game ini dalam satu semesta horor yang sama.

Ekspektasi Penggemar: Horor yang Lebih Personal dan Emosional



Salah satu hal paling menarik dari proyek ini adalah cara Darkstone Digital memadukan unsur horor psikologis dan pengalaman personal. Bukan sekadar menakut-nakuti pemain dengan efek visual, tapi mengajak mereka memahami sisi emosional dari rasa takut itu sendiri.

Cerita tentang pasangan muda yang berjuang melawan ketidakpastian di rumah baru mereka juga terasa relevan bagi banyak orang. Elemen dokumenter lewat camcorder menambah nuansa realistis dan membuat pemain merasakan kedekatan emosional dengan karakter utama.

Bagi kamu yang suka found footage horror atau game seperti Phasmophobia dan Outlast, sepertinya Paranormal Activity: Threshold akan jadi kombinasi sempurna antara ketegangan atmosferik dan narasi emosional.

Siap Hadapi Teror dari Dunia Lain?

Belum banyak detail yang dibuka, tapi dari trailer dan bocoran yang ada, jelas bahwa Paranormal Activity Threshold menjanjikan pengalaman horor yang lebih matang, personal, dan menegangkan. Game ini tidak hanya mengandalkan jumpscare, tetapi juga membangun rasa takut lewat atmosfer, cerita, dan karakter yang terasa hidup.

Jadi, buat kamu yang sudah rindu pengalaman horor psikologis berkualitas, Paranormal Activity Threshold wajib masuk dalam daftar “most anticipated horror game” tahun ini. Siapkan headset, matikan lampu, dan tunggu kabar resmi dari Darkstone Digital serta DreadXP.

Impostor Syndrome: Ketika Rasa Tidak Layak Bikin Kamu Ragu Sama Diri Sendiri

Category: LifeStyle
20 November 2025



Prolite – Merasa Gagal Padahal Sudah Berprestasi? Yuk Kenali Impostor Syndrome dan Cara Mengatasinya!

Pernah nggak kamu dapet pujian tapi malah merasa nggak pantas? Atau waktu dapet kesempatan besar, justru muncul pikiran kayak, *“Aku cuma beruntung aja, bukan karena aku pintar kok”*.

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi mengalami yang disebut dengan Impostor Syndrome, sebuah fenomena psikologis yang diam-diam dialami banyak orang sukses di dunia, bahkan tanpa mereka sadari!

Impostor Syndrome bukan sekadar rasa minder biasa. Ini lebih dalam, termasuk rasa cemas, takut gagal, dan keyakinan bahwa suatu saat orang lain akan tahu kalau kamu sebenarnya “nggak sepintar yang mereka kira.”

Menurut riset terbaru tahun 2025 dari *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health Journal*, lebih dari 60% profesional muda dan mahasiswa Gen Z pernah mengalami gejala impostor syndrome, terutama mereka yang berada di bidang teknologi, medis, dan akademik.

Nah, yuk kita bahas lebih dalam apa itu impostor syndrome, gimana tandanya, dan cara ngatasinya biar kamu bisa kembali percaya diri sama kemampuanmu sendiri!

Apa Itu Impostor Syndrome?



Secara sederhana, **Impostor Syndrome** adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa tidak pantas atas kesuksesan yang dicapai, terus meragukan kemampuan diri, dan menganggap keberhasilannya cuma hasil keberuntungan atau bantuan orang lain. Padahal, ada bukti konkret yang menunjukkan bahwa dia memang kompeten dan berprestasi.

Orang dengan impostor syndrome sering takut ketahuan kalau dirinya sebenarnya “nggak sepintar itu”. Rasa cemas ini membuat mereka selalu bekerja lebih keras dari orang lain, demi menutupi rasa “tidak layak” di dalam dirinya.

Tanda-Tanda Kamu Mungkin Mengalami Impostor Syndrome

Coba refleksikan beberapa hal ini! Kalau kamu sering merasa seperti di bawah ini, mungkin kamu juga sedang mengalami impostor syndrome:

- Merasa nggak cukup kompeten meskipun punya banyak pencapaian.
- Menganggap keberhasilan terjadi karena beruntung, bukan karena kemampuan diri.
- Susah banget menerima pujian, sering menjawab dengan, “Ah, biasa aja kok.”
- Takut gagal atau takut orang lain tahu kamu nggak sepintar kelihatannya.
- Terlalu perfeksionis dan bekerja lebih keras agar nggak terlihat “bodoh”.

- Nggak pernah merasa puas, walau hasil kerjamu sebenarnya udah bagus banget.
- Menunda tugas karena takut hasilnya nggak sempurna.

Kalau kamu merasa beberapa poin di atas relate, tenang, kamu nggak sendirian kok! Bahkan tokoh-tokoh terkenal seperti Michelle Obama, Emma Watson, dan Albert Einstein pernah mengaku mengalami hal yang sama.

Kenapa Bisa Terjadi? Faktor Pemicu & Dampaknya



Impostor syndrome biasanya muncul di masa-masa transisi besar atau lingkungan yang kompetitif banget, misalnya:

- Mulai kerja di tempat baru atau naik jabatan.
- Masuk ke kampus baru, apalagi program pascasarjana.
- Bekerja di bidang dengan tekanan tinggi seperti medis, teknologi, atau akademik.
- Hidup di era media sosial yang bikin kita terus membandingkan diri dengan orang lain.

Kalau dibiarkan, impostor syndrome bisa berdampak serius: tingkat stres meningkat, burnout, sulit tidur, performa kerja menurun, bahkan bisa memicu gangguan kecemasan dan depresi.

Yuk, Refleksi Diri: “Apakah Saya Merasakan Ini?”

Coba jawab jujur pertanyaan ini:

- Apakah saya sering merasa tidak pantas di posisi saya sekarang?
- Apakah saya sering berpikir keberhasilan saya cuma kebetulan?

- Apakah saya sering takut orang tahu bahwa saya sebenarnya nggak sepintar yang dikira?

Kalau jawabannya iya, bukan berarti kamu gagal, tapi ini tanda kamu perlu re-evaluasi cara pandang terhadap diri sendiri. Impostor syndrome sering muncul justru saat seseorang *berhasil* – artinya kamu sedang berkembang dan menantang diri keluar dari zona nyaman!

Strategi Psikologis untuk Menghadapi Impostor Syndrome



Daripada terus membiarkan pikiran negatif berputar, coba beberapa cara berikut yang direkomendasikan oleh *The Guardian* (Oktober 2025) dan para psikolog klinis:

1. Catat Bukti Nyata Keberhasilanmu

Buat jurnal kecil berisi hal-hal yang kamu capai setiap hari. Nggak harus besar – bisa sekadar “hari ini aku menyelesaikan deadline tepat waktu.” Ini membantu otak mengenali fakta bahwa kamu memang kompeten.

2. Belajar Menerima Pujian

Saat seseorang memuji, jangan langsung menyangkal. Cukup jawab, “Terima kasih.” Kedengarannya sepele, tapi kebiasaan kecil ini bisa melatih otak untuk menerima pengakuan secara sehat.

3. Tulis dan Evaluasi Ketakutanmu

Tuliskan hal-hal yang kamu takuti (“Aku takut orang tahu aku belum cukup pintar”). Lalu tanyakan: “Apakah ini benar?” dan “Apa buktinya?” Biasanya, kamu akan sadar kalau ketakutanmu lebih besar di kepala daripada di kenyataan.

4. Ganti Narasi Internal

Ubah dari “Aku penipu” menjadi “Aku sedang belajar.” Kamu nggak harus sempurna untuk layak. Setiap orang berproses.

5. Cari Lingkungan Suportif

Ceritakan perasaanmu pada teman, mentor, atau orang terdekat. Kadang mendengar bahwa orang lain juga pernah merasa sama bisa membantu kamu lebih tenang.

6. Buat Target Realistis & Mikro-Tujuan

Daripada menuntut kesempurnaan besar, bagi tujuanmu jadi langkah kecil. Dengan begitu, kamu bisa merayakan keberhasilan sedikit demi sedikit – dan itu bikin motivasi naik!

Kamu Layak, Kok!

Impostor syndrome bukan tanda kamu gagal, justru itu tanda bahwa kamu sedang naik level. Perasaan “nggak pantas” sering muncul karena kamu sedang menapaki wilayah baru, dan itu hal yang wajar.

Jadi, mulai hari ini, yuk ubah cara pandangmu. Rayakan setiap kemajuan sekecil apa pun. Terima pujian tanpa ragu. Dan ingat, keberhasilanmu bukan cuma hasil keberuntungan, tapi itu buah dari kerja keras, dedikasi, dan kemampuanmu sendiri.

Karena pada akhirnya, kamu bukan penipu yang kebetulan sukses. Kamu adalah seseorang yang berproses menjadi lebih baik setiap hari.

Yuk Bangun Budaya Literasi di Sekitarmu! Tips Seru untuk Orang Tua & Guru

Category: LifeStyle

20 November 2025



Prolite – Yuk Bangun Budaya Literasi di Rumah dan Komunitas! Tips Seru untuk Orang Tua & Guru

Di era digital seperti sekarang, literasi bukan cuma soal bisa baca dan nulis. Lebih dari itu, literasi adalah kemampuan memahami, berpikir kritis, dan mengolah informasi. Nah, masalahnya, banyak anak (dan bahkan orang dewasa) yang mulai kehilangan minat baca karena tergoda gadget dan media sosial.

Padahal, budaya literasi itu penting banget buat pengembangan

diri dan masa depan. Jadi, gimana caranya membangun budaya literasi di rumah atau komunitas supaya kegiatan membaca terasa menyenangkan, bukan membosankan? Yuk, simak tips-tipsnya!

Mengapa Budaya Literasi Itu Penting?

Mungkin kamu pernah dengar pepatah, “Buku adalah jendela dunia.” Tapi sebenarnya, literasi bukan cuma soal buku. Literasi membantu kita memahami dunia di sekitar, berpikir lebih kritis, dan bisa mengekspresikan diri dengan lebih baik. Dengan literasi yang kuat, anak-anak tumbuh jadi pribadi yang percaya diri, punya empati, dan mudah beradaptasi.

Menurut laporan *UNESCO Global Education Monitoring 2024*, negara dengan tingkat literasi tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan masyarakat yang lebih produktif. Jadi, literasi itu bukan sekadar urusan nilai pelajaran, tapi juga bekal penting untuk kehidupan sosial, karier, dan kesejahteraan mental.

Peran Orang Tua: Jadi Role Model Literasi



Anak-anak meniru apa yang mereka lihat, bukan apa yang mereka dengar. Jadi, kalau orang tua ingin anaknya suka membaca, ya orang tuanya juga perlu menunjukkan kebiasaan itu. Beberapa langkah sederhana bisa dimulai dari sini:

- **Sediakan akses bacaan di rumah.** Nggak harus rak buku besar, cukup beberapa buku anak, majalah, atau komik edukatif di sudut ruangan yang mudah dijangkau.
- **Batasi waktu layar.** Kurangi penggunaan gadget, terutama

saat waktu keluarga. Ganti dengan sesi membaca santai bareng.

- **Diskusi ringan setelah membaca.** Tanyakan ke anak, apa yang mereka suka dari cerita itu, atau nilai apa yang bisa dipelajari. Ini melatih anak berpikir kritis dan mengungkapkan pendapat.
- **Jadikan membaca sebagai rutinitas harian.** Misalnya, membaca 15 menit sebelum tidur. Dengan begitu, membaca terasa seperti kebiasaan yang alami, bukan kewajiban.

Menurut *The Reading Agency UK (2025)*, anak-anak yang sering melihat orang tuanya membaca cenderung memiliki minat literasi dua kali lebih tinggi daripada mereka yang tidak.

Peran Guru & Sekolah: Menyulut Semangat Literasi Sejak Dini



Sekolah adalah tempat terbaik untuk menumbuhkan cinta baca dan tulis. Guru punya peran penting, bukan cuma mengajarkan teori, tapi juga menanamkan rasa senang terhadap literasi.

Beberapa ide yang bisa dilakukan guru di sekolah:

- **Quiet Reading Time (Waktu Membaca Tenang).** Sediakan 10–15 menit setiap pagi untuk membaca buku pilihan sendiri.
- **Klub Buku Sekolah.** Siswa bisa berbagi buku favorit dan mendiskusikan isi cerita secara santai.
- **Literasi Digital.** Ajarkan anak menggunakan internet untuk mencari informasi positif, menulis blog sederhana, atau membuat resensi buku online.

Dengan pendekatan yang kreatif, sekolah bukan hanya tempat belajar teori, tapi juga jadi ruang eksplorasi ide dan

imajinasi. Menurut riset dari *Edutopia* (2025), siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan literasi sekolah memiliki peningkatan kemampuan menulis hingga 40% dalam satu semester.

Peran Komunitas: Menyebarkan Semangat Lewat Kebersamaan



Budaya literasi nggak bisa tumbuh sendiri. Komunitas punya peran penting dalam memperluas gerakan membaca. Beberapa kegiatan yang bisa dicoba:

- **Grup Baca atau Book Club Lokal.** Kumpulkan teman-teman sekampung atau sekompleks buat baca buku bareng setiap minggu.
- **Workshop Menulis & Cerita.** Ajak anak dan remaja ikut kelas menulis puisi, cerpen, atau storytelling.
- **Tukar Buku (Book Swap).** Aksi kecil tapi seru. Siapa pun bisa menukar buku yang sudah dibaca dengan buku lain.
- **Kampanye Literasi.** Adakan acara baca puisi di taman, pameran buku lokal, atau kegiatan sosial berbasis literasi.

Komunitas bisa jadi jembatan penting buat memperkuat rasa kebersamaan dan mendorong anak-anak (juga orang dewasa!) agar terus belajar tanpa merasa sendirian.

Langkah Konkret Membangun Literasi di Rumah

Kalau kamu ingin mulai dari rumah, ini beberapa langkah mudah yang bisa langsung dicoba:

1. **Buat sudut baca yang nyaman.** Cukup dengan bantal empuk, penerangan hangat, dan rak kecil.
2. **Challenge membaca 15 menit per hari.** Catat buku yang

sudah dibaca di papan kecil, beri stiker tiap kali selesai membaca.

3. **Diskusi akhir pekan.** Bahas buku atau artikel menarik bareng keluarga.
4. **Gunakan media digital dengan bijak.** Ada banyak e-book gratis dan podcast edukatif yang bisa dimanfaatkan.

Langkah kecil ini bisa membentuk rutinitas besar kalau dilakukan secara konsisten. Ingat, literasi itu tumbuh dari kebiasaan, bukan paksaan.

Mulai dari Satu Buku, Bangun Seribu Ide

Budaya literasi nggak harus dimulai dari sesuatu yang besar. Cukup dari satu buku, satu cerita, atau satu percakapan di meja makan. Dari sana, rasa ingin tahu dan semangat belajar bisa tumbuh perlahan.

Yuk, jadi bagian dari gerakan literasi! Entah kamu orang tua, guru, atau anggota komunitas, setiap tindakan kecilmu bisa membuka dunia baru bagi anak-anak dan lingkunganmu. Karena, pada akhirnya, literasi bukan sekadar membaca kata-kata—tapi memahami kehidupan.

Penuh Emosi dan Nilai Sejarah! '1998: The Toll Keeper Story' Jadi Game Lokal yang Wajib Dicoba

Category: LifeStyle
20 November 2025



Prolite – Penuh Emosi dan Nilai Sejarah! '1998: The Toll Keeper Story' Jadi Game Lokal yang Wajib Dicoba

Kalau kamu suka game dengan cerita yang kuat dan penuh emosi, kali ini ada kabar menarik dari industri game lokal. GameChanger Studio, pengembang asal Tangerang, baru aja merilis game berjudul **1998: The Toll Keeper Story**, sebuah game simulasi yang terinspirasi dari peristiwa nyata: krisis moneter Indonesia tahun 1998.

Bukan cuma sekadar permainan, tapi pengalaman emosional yang bikin pemain merenung tentang ketakutan, perjuangan, dan harapan di masa yang penuh kekacauan.

Game yang Lahir dari Pengalaman

Nyata Sang Pembuat

Yang bikin game ini terasa spesial adalah kisah di balik pembuatannya. Sang Game Director, Riris Marpaung, menjelaskan bahwa *1998: The Toll Keeper Story* merupakan karya yang sangat personal. Riris sendiri pernah mengalami langsung situasi mencekam tahun 1998, saat gejolak sosial dan ekonomi mengguncang Indonesia. Lewat game ini, dia ingin menyampaikan apa yang dirasakan banyak orang pada masa itu.

“Game ini sangat personal. Saya pernah terjebak di tengah kekacauan 1998, dan game ini adalah cara saya menuangkan rasa bingung dan takut yang saya alami langsung saat berjuang untuk tetap hidup,” ungkap Riris.

Game ini nggak mencoba menjadikan pemain sebagai pahlawan yang menyelamatkan dunia. Justru sebaliknya – kamu akan berperan sebagai Dewi, seorang penjaga gerbang tol yang sedang hamil dan berusaha keras bertahan hidup bersama keluarganya di tengah situasi penuh ketidakpastian.

Cerita yang Dekat dan Menyentuh Realitas



Alih-alih menampilkan adegan aksi atau pertempuran, *The Toll Keeper Story* berfokus pada kisah kemanusiaan di tengah krisis. Pemain akan merasakan bagaimana beratnya kehidupan sehari-hari ketika harga-harga melambung, ekonomi ambruk, dan kekacauan melanda.

Dewi bukan karakter yang super kuat atau punya kemampuan luar biasa. Dia hanya manusia biasa yang mencoba menjaga harapan kecil di tengah situasi yang membuat semua orang kehilangan arah.

“Ini bukan cerita tentang menjadi pahlawan yang mengubah dunia. Ini tentang perjuangan berat untuk bertahan hidup, di saat dunia di sekelilingmu berubah drastis – kamu pun harus berubah,” jelas Riris lagi.

Melalui gameplay-nya yang sederhana namun penuh makna, pemain diajak merenungkan: bagaimana rasanya ketika bertahan hidup menjadi satu-satunya tujuan utama. Bukan cuma mengelola uang dan sumber daya, tapi juga menjaga kesehatan, kejiwaan, dan rasa kemanusiaan di tengah krisis.

Pendekatan Naratif dan Visual yang Otentik



Secara tampilan, game ini mengusung gaya visual semi-realistis dengan tone warna gelap dan atmosfer muram, mencerminkan suasana mencekam akhir era 90-an. Detail kecil seperti papan reklame jadul, mobil-mobil tua, dan berita radio tentang ekonomi yang ambruk membuat nuansanya terasa sangat autentik.

Dari sisi audio, GameChanger Studio juga bekerja sama dengan beberapa komposer lokal untuk menciptakan soundtrack yang kuat dan emosional, memadukan suara ambient jalan tol, desiran angin malam, dan musik melankolis yang mengiringi perjalanan Dewi. Hasilnya, suasana yang dihadirkan terasa hidup – seolah pemain benar-benar berada di tengah situasi krisis tersebut.

Refleksi Sosial dan Psikologis dalam Bentuk Game



Yang menarik, *1998: The Toll Keeper Story* bukan sekadar menceritakan krisis dari sisi ekonomi atau politik, tapi lebih

dalam lagi: dampak psikologisnya terhadap manusia. Game ini mengeksplorasi perasaan takut, cemas, dan kehilangan arah – hal yang sangat relevan bahkan di masa sekarang.

Lewat karakter Dewi, pemain bisa melihat bagaimana rasa tanggung jawab, ketakutan, dan cinta bisa bercampur jadi satu dalam situasi ekstrem. Ini bukan sekadar nostalgia sejarah, tapi juga refleksi tentang daya tahan dan empati, dua hal yang sering kali terlupakan di tengah ambisi dan kemajuan teknologi zaman modern.

Beberapa kritikus game di forum lokal juga memuji keberanian GameChanger Studio untuk mengangkat tema seberat ini, yang jarang disentuh oleh game buatan Indonesia. Mereka menyebut game ini sebagai bentuk “storytelling terapi” – bukan cuma buat pemain, tapi juga buat sang pembuatnya sendiri.

Game Lokal, Kualitas Global

GameChanger Studio bukan nama baru di dunia game independen Indonesia. Sebelumnya, mereka juga dikenal lewat game seperti *My Lovely Daughter* dan *A Space for the Unbound* yang sukses menembus pasar internasional. Kini, lewat *1998: The Toll Keeper Story*, mereka kembali membuktikan bahwa game lokal bisa punya nilai artistik dan emosional yang tinggi.

Selain itu, game ini juga diharapkan bisa membuka percakapan lebih luas tentang bagaimana game bisa menjadi medium ekspresi dan dokumentasi sejarah, bukan cuma hiburan semata. Dengan dukungan komunitas gamer Indonesia dan perhatian global terhadap narasi Asia Tenggara, *The Toll Keeper Story* berpotensi jadi salah satu game lokal paling berpengaruh tahun ini.



1998: The Toll Keeper Story bukan sekadar game – ini adalah

pengalaman emosional yang membawa pemain menelusuri sisi gelap sejarah Indonesia dengan cara yang sangat manusiawi. Buat kamu yang ingin merasakan cerita yang jujur, penuh empati, dan dekat dengan realitas sosial, game ini wajib banget kamu coba.

Kalau kamu pencinta game naratif, pecinta sejarah, atau sekadar ingin mendukung karya anak bangsa, jangan lewatkan rilisnya di platform Steam dan Epic Games Store bulan ini. Siapa tahu, setelah main, kamu nggak cuma dapat pengalaman bermain – tapi juga pelajaran hidup yang nggak bakal terlupakan.

Yuk, dukung game lokal! Karena dari cerita-cerita seperti inilah kita bisa belajar, mengenang, dan memahami bahwa di balik setiap kekacauan, selalu ada manusia yang berjuang untuk bertahan.