

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

Category: LifeStyle

2 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

2 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
2 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

2 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
2 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

2 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! ☺☺

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

Category: LifeStyle

2 Desember 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
2 Desember 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 Sagamihara

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 autumn di kota jepang.

Dukungan juga datang dari Hirokazu Tahara dari kota Sagamihara

City Tourism Association, Sagami-hara 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 Amirullah 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 stakeholder 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 TV One 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

2 Desember 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”

Aspek	Hopeless Romantic	Idealistic Lover
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
2 Desember 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

ke pikiran 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.