

# Minuman Herbal untuk Napas Segar Selama Puasa: Solusi Alami Bikin Percaya Diri Seharian

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## Minuman Herbal untuk Napas Segar Selama Puasa: Solusi Alami Bikin Percaya Diri Seharian

**Prolite** – Minuman herbal untuk napas segar selama puasa jadi topik yang selalu ramai dicari setiap Ramadan. Wajar saja. Saat berpuasa, produksi air liur menurun dan mulut jadi lebih kering. Kondisi ini membuat bakteri lebih aktif berkembang sehingga aroma napas terasa kurang segar.

Menurut penjelasan berbagai publikasi kesehatan gigi internasional hingga 2025–2026, berkurangnya saliva saat puasa adalah proses alami tubuh. Saliva berfungsi membantu membersihkan sisa makanan dan mengontrol bakteri. Ketika jumlahnya menurun, mulut jadi lebih rentan berbau. Selain itu, tubuh juga mengalami ketosis ringan saat cadangan gula berkurang, yang bisa memengaruhi aroma napas.

Kabar baiknya, ada banyak minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang bisa jadi solusi alami tanpa bahan kimia berlebihan. Selain menyegarkan napas, beberapa di antaranya juga punya manfaat tambahan untuk pencernaan. Yuk, simak rekomendasinya!

## 1. Resep Infused Water Jahe-Lemon



Infused water jahe-lemon termasuk minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang praktis dan kekinian. Kombinasi jahe dan lemon punya efek menyegarkan sekaligus membantu sistem pencernaan.

### **Manfaat utama:**

- Jahe membantu mengurangi gas berlebih di lambung.
- Lemon memberi sensasi segar alami.
- Membantu hidrasi saat sahur.

### **Cara penyajian:**

1. Iris tipis 2–3 cm jahe segar.
2. Tambahkan 3–4 irisan lemon.
3. Rendam dalam 500–700 ml air matang.
4. Simpan di kulkas minimal 2 jam sebelum sahur.

Minum saat sahur agar tubuh lebih terhidrasi sepanjang hari. Selain bikin napas terasa lebih fresh, infused water ini juga bantu mencegah perut terasa begah.

## 2. Teh Kayu Manis Hangat Saat Sahur



Teh kayu manis hangat bukan cuma aromatik, tapi juga termasuk minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang cukup efektif.

Kayu manis dikenal memiliki sifat antimikroba alami. Beberapa penelitian farmakologi herbal menunjukkan senyawa dalam kayu manis dapat membantu menghambat pertumbuhan bakteri tertentu di rongga mulut.

### **Cara penyajian:**

- Rebus 1 batang kayu manis dalam 300 ml air selama 5–10 menit.
- Diamkan hingga hangat.
- Bisa ditambahkan sedikit madu.

### **Manfaat tambahan:**

- Membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.
- Memberi efek hangat pada tubuh.
- Mendukung metabolisme ringan saat puasa.

Minum saat sahur agar efek hangatnya terasa nyaman dan tidak mengganggu lambung.

## 3. Air Rebusan Daun Sirih



Daun sirih sudah lama dikenal dalam tradisi Nusantara sebagai bahan alami untuk kesehatan mulut. Kandungan antibakterinya membantu menekan pertumbuhan bakteri penyebab bau.

Air rebusan daun sirih bisa jadi pilihan minuman herbal untuk

napas segar selama puasa yang klasik tapi tetap relevan.

**Cara penyajian:**

1. Ambil 3–4 lembar daun sirih bersih.
2. Rebus dalam 500 ml air selama 10 menit.
3. Dinginkan dan saring.

Air ini bisa diminum sedikit saat sahur atau digunakan sebagai kumur sebelum imsak.

**Manfaat tambahan:**

- Membantu menjaga kesehatan gusi.
- Mengurangi risiko peradangan ringan di rongga mulut.

Namun, jangan konsumsi berlebihan. Cukup 1 gelas kecil per hari.

## 4. Kombinasi Madu dan Jahe



Kombinasi madu dan jahe termasuk minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang multifungsi. Jahe membantu pencernaan, sementara madu punya sifat antibakteri alami.

Menurut berbagai publikasi kesehatan terbaru, madu murni mengandung senyawa yang dapat membantu menghambat bakteri tertentu, meskipun tetap harus dikonsumsi dalam batas wajar.

**Cara penyajian:**

- Seduh 1 sendok teh jahe parut dengan air hangat.
- Tambahkan 1 sendok makan madu murni.
- Aduk hingga rata.

Minum saat sahur atau setelah tarawih.

**Manfaat tambahan:**

- Meredakan tenggorokan kering.
- Membantu sistem imun.
- Mengurangi rasa mual ringan.

## **Kenapa Minuman Herbal Lebih Direkomendasikan?**

Minuman herbal untuk napas segar selama puasa cenderung minim bahan tambahan kimia. Selain itu, bahan alami biasanya memberi manfaat ganda untuk sistem pencernaan.

Bau mulut saat puasa seringkali juga dipicu oleh gangguan lambung ringan atau produksi asam berlebih. Dengan menjaga pencernaan tetap stabil, aroma napas pun lebih terkontrol.

## **Tips Aman Konsumsi Saat Puasa**

Agar tetap aman dan tidak berlebihan:

- Konsumsi saat sahur atau setelah berbuka.
- Hindari takaran berlebihan pada jahe atau kayu manis.
- Pastikan tidak punya alergi terhadap bahan tertentu.
- Tetap jaga kebersihan gigi dan lidah.

Minuman herbal bukan pengganti menyikat gigi. Tetap sikat gigi dua kali sehari dan bersihkan lidah untuk hasil maksimal.



Menjaga napas tetap segar selama Ramadan bukan soal gengsi, tapi soal kenyamanan dan rasa percaya diri. Dengan memilih minuman herbal untuk napas segar selama puasa yang tepat, kamu bisa menjalani aktivitas, kerja, kuliah, bahkan tarawih tanpa rasa khawatir.

Yuk, coba salah satu resep di atas mulai Ramadan ini. Rasakan sendiri manfaatnya untuk napas dan pencernaanmu. Kalau kamu

punya resep andalan lain, share juga ke teman atau keluarga. Siapa tahu bisa jadi inspirasi sehat bareng selama bulan suci!

---

# Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam: Kunci Kesehatan Mental di Bulan Ramadhan

**Prolite** – Bulan Ramadhan selalu identik dengan satu kata yang sering kita dengar sejak kecil: sabar. Sabar menahan lapar,

sabar menahan emosi, sabar menghadapi godaan, bahkan sabar menghadapi diri sendiri.

Tapi, pernah nggak sih kita benar-benar memahami bahwa konsep sabar dalam Psikologi Islam ternyata sangat berkaitan erat dengan resiliensi atau ketahanan mental?

Di tengah tekanan hidup modern—deadline kerjaan, overthinking, tuntutan sosial media, sampai dinamika keluarga—Ramadhan justru hadir seperti “training camp” kesehatan mental. Dalam konteks Psikologi Islam, sabar bukan sekadar diam dan pasrah, melainkan kekuatan aktif untuk bertahan, bangkit, dan tetap tumbuh dalam ujian.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang konsep sabar dan resiliensi dalam Psikologi Islam, dan kenapa ini relevan banget untuk kesehatan mental kita, terutama di bulan Ramadhan.

## **Ramadhan: Momentum Melatih Sabar dan Ketahanan Diri**



Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan biologis. Produksi gula darah turun, pola tidur berubah, energi fluktuatif. Kondisi ini bisa membuat seseorang lebih mudah tersulut emosi atau merasa lelah secara psikologis.

Namun justru di sinilah latihan sabar bekerja.

Dalam Psikologi Islam, Ramadhan bukan hanya ibadah fisik, tapi juga proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Menahan lapar dan haus menjadi simbol pengendalian impuls. Secara psikologis, ini berkaitan dengan self-regulation—kemampuan mengatur emosi dan perilaku.

Menariknya, riset psikologi modern tahun-tahun terakhir

(hingga 2026) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Artinya, latihan sabar selama Ramadhan sebenarnya adalah latihan membangun ketahanan mental.

## **Makna Sabar dalam Al-Qur'an: Bukan Pasrah, Tapi Aktif Bertahan**

Dalam Al-Qur'an, kata "sabar" disebut lebih dari 90 kali dalam berbagai bentuk. Ini menunjukkan bahwa sabar adalah konsep sentral dalam ajaran Islam.

Secara etimologis, sabar berarti menahan atau mengendalikan. Dalam tafsir klasik maupun kontemporer, sabar dibagi menjadi tiga:

1. Sabar dalam ketaatan
2. Sabar dalam menjauhi maksiat
3. Sabar dalam menghadapi ujian

Yang menarik, sabar bukan berarti menyerah. Justru sabar adalah bentuk active endurance, yaitu bertahan dengan kesadaran dan keyakinan.

Dalam Psikologi Islam, sabar berkaitan dengan:

- Kontrol diri (self-control)
- Keteguhan hati (steadfastness)
- Optimisme spiritual

Ayat yang sering dikaitkan dengan ketahanan mental adalah bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar. Secara psikologis, keyakinan bahwa seseorang tidak sendirian dalam ujian meningkatkan coping mechanism dan mengurangi kecemasan.

## **Hubungan Sabar dan Resiliensi:**

# Perspektif Psikologi Modern



Dalam psikologi kontemporer, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Menurut penelitian psikologi positif yang berkembang pesat hingga 2026, resiliensi bukan sifat bawaan, tetapi keterampilan yang bisa dilatih.

Di sinilah konsep sabar dalam Psikologi Islam menjadi sangat relevan.

Sabar melatih:

- Emotional regulation
- Cognitive reframing (melihat ujian sebagai proses pertumbuhan)
- Meaning-making (memberi makna spiritual pada kesulitan)

Konsep meaning-making ini sejalan dengan teori Viktor Frankl tentang pencarian makna dalam penderitaan. Dalam Islam, ujian dipahami sebagai sarana peningkatan derajat dan penghapusan dosa. Ini membuat penderitaan tidak terasa sia-sia.

Penelitian psikologi spiritual juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi religius intrinsik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan resiliensi lebih tinggi.

Jadi, sabar dalam Psikologi Islam bukan hanya nilai moral, tetapi juga mekanisme psikologis yang memperkuat daya tahan mental.

## Studi Psikologi Positif dan Kesabaran

Psikologi positif menekankan kekuatan karakter (character

strengths). Dalam klasifikasi VIA Character Strengths, kesabaran masuk dalam kategori self-regulation dan temperance.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang mampu menunda kepuasan (delay of gratification) memiliki kesehatan mental lebih stabil dan pencapaian hidup lebih baik.

Kalau dipikir-pikir, puasa adalah praktik delay of gratification paling nyata. Kita menunda makan, minum, bahkan respons emosional.

Latihan ini memperkuat:

- Frustration tolerance
- Impulse control
- Emotional endurance

Semua komponen ini adalah fondasi resiliensi. Jadi, setiap kali kita berhasil menahan emosi saat puasa, sebenarnya kita sedang memperkuat “otot mental” kita.

## **Praktik Membangun Resiliensi ala Psikologi Islam di Bulan Ramadhan**



Teori tanpa praktik tentu kurang lengkap. Berikut beberapa cara konkret membangun resiliensi melalui konsep sabar selama Ramadhan:

### **1. Latihan Regulasi Emosi**

Saat emosi naik, tarik napas dalam dan ingat tujuan puasa. Beri jeda sebelum merespons. Ini melatih prefrontal cortex untuk mengendalikan impuls.

## **2. Cognitive Reframing Spiritual**

Ubah sudut pandang terhadap masalah. Alih-alih berkata “Kenapa aku diuji?” coba ganti menjadi “Apa yang bisa aku pelajari dari ini?”

## **3. Perbanyak Dzikir dan Mindfulness**

Dzikir membantu menenangkan sistem saraf. Praktik ini mirip dengan mindfulness dalam psikologi modern.

## **4. Bangun Dukungan Sosial**

Resiliensi tidak dibangun sendirian. Buka puasa bersama, diskusi keagamaan, atau sekadar berbagi cerita bisa meningkatkan rasa keterhubungan.

## **5. Refleksi Harian**

Luangkan waktu sebelum tidur untuk evaluasi diri. Apa momen tersulit hari ini? Bagaimana kamu menghadapinya? Ini memperkuat self-awareness.

## **Jadikan Ramadhan sebagai Laboratorium Ketahanan Mental**

Konsep sabar dan resiliensi dalam Psikologi Islam bukan sekadar teori religius. Ia adalah strategi kesehatan mental yang sangat relevan di era modern.

Ramadhan memberi kita kesempatan emas untuk melatih kesabaran secara konsisten selama 30 hari. Bayangkan kalau latihan ini diteruskan setelah Ramadhan selesai.

Mungkin kita tidak bisa menghindari ujian hidup. Tapi kita bisa memperkuat diri untuk menghadapinya.

Jadi, di Ramadhan kali ini, yuk bukan cuma menahan lapar dan

haus. Jadikan bulan suci ini sebagai laboratorium pribadi untuk membangun resiliensi, memperkuat sabar, dan meningkatkan kesehatan mental kita.

Karena sabar bukan tanda lemah. Sabar adalah bukti bahwa kita sedang tumbuh.

---

# Mitos Bunga Layu: Dari Simbol Kehidupan hingga Cerita Mistis yang Turun-Temurun

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## Mitos Bunga Layu: Dari Simbol Kehidupan

## hingga Cerita Mistis yang Turun-Temurun

**Prolite** – Kembali lagi di edisi malam jumat! Pernah nggak sih kamu dengar mitos kalau bunga layu atau kering yang disimpan di rumah bisa mengundang hal mistis? Katanya, bunga yang sudah layu menyimpan energi kematian dan bisa jadi “pintu” bagi makhluk tak kasat mata.

Tapi, benarkah demikian? Atau ini cuma sugesti turun-temurun yang terus hidup karena cerita horor dan pengalaman yang dibumbui rasa takut? Yuk, kita kupas bareng-bareng!

## Jejak Simbolisme Bunga dalam Budaya Timur & Barat

Sejak ribuan tahun lalu, bunga bukan sekadar hiasan. Dalam banyak peradaban, bunga adalah simbol kuat tentang kehidupan, cinta, kemurnian, bahkan kematian.

Di Eropa era Victoria, dikenal istilah floriography atau bahasa bunga. Setiap bunga menyampaikan pesan tersembunyi. Mawar merah berarti cinta, lily putih melambangkan kemurnian, dan krisan di beberapa negara Eropa justru identik dengan pemakaman.

Di Jepang, konsep mono no aware menggambarkan kesadaran akan kefanaan hidup—sering direpresentasikan lewat bunga sakura yang indah namun cepat gugur. Sementara di Tiongkok kuno, bunga peony melambangkan kehormatan dan kemakmuran.

Di Indonesia, bunga juga punya posisi sakral. Bunga tujuh rupa sering digunakan dalam ritual tradisional, ziarah, hingga prosesi spiritual. Bunga menjadi simbol penghubung antara dunia manusia dan dimensi spiritual.

Dari sini terlihat jelas: bunga bukan sekadar tanaman. Ia membawa makna simbolik yang sangat dalam.

# Saat Keindahan Berubah: Bunga Layu sebagai Simbol Kematian



Secara universal, bunga yang mekar melambangkan kehidupan. Tapi ketika ia layu dan mengering, maknanya ikut berubah.

Dalam psikologi simbolik, manusia cenderung mengasosiasikan perubahan fisik dengan metafora kehidupan. Bunga yang tadinya segar dan hidup, lalu menjadi kering dan rapuh, mudah diasosiasikan dengan akhir kehidupan.

Penelitian psikologi kognitif modern (2025) menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan kuat terhadap symbolic association—mengaitkan objek visual dengan konsep emosional. Benda yang terlihat “mati” atau rusak bisa memicu rasa tidak nyaman secara bawah sadar.

Di beberapa praktik feng shui modern, bunga kering dianggap merepresentasikan energi stagnan. Energi yang tidak lagi “mengalir”.

Nah, dari sinilah benih-benih mitos mulai tumbuh.

## Dari Simbol ke Cerita Seram: Lahirnya Mitos Kolektif

Mitos jarang muncul begitu saja. Biasanya, ia lahir dari simbol yang diperkuat cerita.

Bayangkan seseorang menyimpan bunga layu atau kering di kamar. Suatu malam ia mengalami mimpi buruk atau merasa gelisah. Karena sejak kecil ia mendengar bahwa bunga layu itu “tidak baik”, maka otaknya langsung menghubungkan dua hal tersebut.

Dalam psikologi sosial, fenomena ini disebut confirmation

bias. Kita cenderung mencari pembenaran atas keyakinan yang sudah ada.

Media populer dan film horor juga ikut memperkuat citra ini. Properti seperti bunga kering, ruangan berdebu, dan warna kusam sering digunakan untuk menciptakan suasana suram. Visual yang kelam otomatis diasosiasikan dengan hal mistis.

Akhirnya, simbol berubah menjadi mitos kolektif. Cerita diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Tanpa disadari, rasa takut ikut diwariskan.

## **Perspektif Ilmiah: Ada Bukti Nyata atau Tidak?**



Kalau kita tarik ke ranah ilmiah, tidak ada bukti bahwa bunga kering bisa mengundang makhluk gaib.

Secara biologis, bunga kering hanyalah materi organik yang kehilangan kadar air. Tidak ada frekuensi supranatural atau energi khusus yang dipancarkan.

Namun, ada beberapa faktor realistis yang bisa membuat orang merasa “tidak nyaman”:

1. Debu dan jamur. Bunga kering bisa menyimpan partikel debu dan mikroorganisme. Jika tidak dirawat, bisa memicu alergi atau gangguan pernapasan.
2. Efek psikologis visual. Warna kusam dan tekstur rapuh bisa memengaruhi suasana hati.
3. Sugesti. Ketika seseorang percaya sesuatu itu mistis, tubuh bisa merespons dengan gejala nyata seperti merinding atau sulit tidur. Ini dikenal sebagai efek nocebo.

Artinya, sensasinya bisa terasa nyata. Tapi sumbernya berasal dari pikiran, bukan dari dunia lain.

## **Kenapa Mitos Bunga Layu Ini Masih Hidup di Era Modern?**

Menariknya, di era digital 2025–2026, mitos seperti ini masih bertahan.

Media sosial justru mempercepat penyebaran cerita horor. Konten pengalaman mistis sering viral karena memicu rasa takut sekaligus penasaran.

Secara psikologis, manusia memang tertarik pada misteri. Rasa takut ringan memicu adrenalin dan membuat cerita terasa lebih seru.

Selain itu, budaya dan tradisi tetap dihormati. Bagi sebagian orang, menyimpan bunga kering dianggap tidak pantas secara simbolik karena melambangkan kefanaan.

Dan itu sah saja—selama tidak menimbulkan ketakutan berlebihan.

## **Jadi apakah kita perlu takut?**

Jawabannya kembali ke kamu.

Kalau melihat dari sisi budaya, bunga layu memang punya simbolisme yang dalam tentang kehidupan dan kematian. Tapi dari sisi ilmiah, tidak ada bukti bahwa ia bisa mengundang hal mistis.

Yang lebih penting adalah bagaimana perasaanmu sendiri. Kalau keberadaan bunga layu membuatmu gelisah, mungkin lebih baik diganti dengan tanaman hidup yang lebih menyegarkan.

Namun kalau kamu menyukainya sebagai dekorasi estetik dan tetap menjaga kebersihannya, tidak ada alasan untuk panik.

Karena sering kali, yang paling menyeramkan bukanlah benda di sudut ruangan... melainkan cerita yang kita percayai tanpa pernah kita uji.

Jadi, setelah membaca ini di malam jumat, kamu masih melihat bunga layu dengan cara yang sama? ☐

---

## **7 Rempah Tradisional untuk Atasi Bau Mulut Saat Puasa: Solusi Alami Biar Tetap Pede Seharian**

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## 7 Rempah Tradisional untuk Atasi Bau Mulut Saat Puasa: Solusi Alami Biar Tetap Pede Sehari

**Prolite** – Bau mulut saat puasa sering jadi masalah klasik yang bikin nggak pede. Mau ngobrol jadi sungkan, meeting terasa canggung, bahkan sekadar ngobrol santai bisa bikin overthinking.

Padahal, bau mulut saat puasa itu wajar dan terjadi secara alami. Tapi kabar baiknya, ada cara sederhana dan alami untuk mengatasinya. Beberapa rempah tradisional yang mudah ditemukan di dapur ternyata bisa membantu menyegarkan napas secara efektif.

Sebelum masuk ke daftar 7 rempah tradisional untuk atasi bau mulut saat puasa, yuk pahami dulu kenapa kondisi ini bisa terjadi secara ilmiah.

## Mengapa Bau Mulut Saat Puasa Terjadi? Ini Penjelasan Ilmiahnya



### 1. Penurunan Produksi Air Liur

Saat kita berpuasa, tidak ada asupan makanan dan minuman selama berjam-jam. Kondisi ini menyebabkan produksi air liur menurun.

Padahal, air liur berfungsi penting sebagai “pembersih alami” mulut. Ia membantu membilas sisa makanan dan menekan pertumbuhan bakteri. Ketika produksi air liur berkurang, bakteri lebih mudah berkembang dan menghasilkan senyawa sulfur penyebab bau.

## 2. Peran Bakteri di Mulut

Mulut manusia secara alami mengandung ratusan jenis bakteri. Sebagian besar tidak berbahaya, tetapi beberapa menghasilkan volatile sulfur compounds (VSC), yaitu zat yang menyebabkan aroma tidak sedap.

Saat kondisi mulut kering, bakteri ini lebih aktif memecah protein dan menghasilkan bau.

## 3. Proses Ketosis Ringan

Selama puasa, tubuh mulai menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi. Proses ini disebut ketosis ringan.

Ketosis menghasilkan zat bernama keton yang bisa memengaruhi aroma napas. Inilah alasan mengapa napas saat puasa kadang memiliki bau khas yang berbeda dari biasanya.

Nah, sekarang kita masuk ke solusi alami yang bisa membantu.

# 7 Rempah Tradisional untuk Atasi Bau Mulut Saat Puasa



## 1. Daun Sirih

Daun sirih sejak lama dikenal dalam tradisi herbal Indonesia karena sifat antibakterinya.

Kandungan senyawa fenolik di dalamnya membantu menghambat pertumbuhan bakteri penyebab bau mulut. Banyak penelitian fitokimia modern juga mengonfirmasi aktivitas antibakteri ekstrak daun sirih terhadap bakteri rongga mulut.

Cara pakai: rebus beberapa lembar daun sirih, gunakan airnya untuk berkumur saat sahur atau setelah berbuka.

## 2. Cengkeh

Cengkeh punya aroma kuat dan hangat yang langsung menyegarkan napas.

Kandungan eugenol di dalamnya bersifat antibakteri sekaligus antiinflamasi. Mengunyah satu butir cengkeh setelah sahur bisa membantu menekan pertumbuhan bakteri di mulut.

Tapi ingat, jangan berlebihan karena rasanya cukup kuat.

## 3. Kayu Manis

Kayu manis tidak hanya wangi, tapi juga mengandung cinnamaldehyde yang dapat membantu mengurangi bakteri penyebab bau.

Beberapa studi menunjukkan kayu manis efektif mengurangi senyawa sulfur di rongga mulut.

Kamu bisa menyeduhnya sebagai teh hangat saat sahur.

## 4. Kapulaga

Dalam tradisi herbal Asia Selatan dan Timur Tengah, kapulaga sering digunakan untuk menyegarkan napas.

Aromanya khas dan ringan. Mengunyah satu buah kapulaga setelah makan sahur bisa membantu memberikan efek segar alami.

## 5. Jahe

Jahe dikenal membantu sistem pencernaan. Pencernaan yang baik berperan penting dalam mengurangi potensi bau mulut dari lambung.

Kandungan gingerol pada jahe juga dapat merangsang produksi enzim di mulut yang membantu menetralkan bau.

Seduh irisan jahe dengan air hangat saat sahur untuk hasil

optimal.

## 6. Daun Mint

Daun mint mengandung menthol yang memberikan sensasi segar instan.

Selain itu, mint juga memiliki sifat antibakteri ringan. Kamu bisa menambahkan daun mint segar dalam infused water saat sahur.

## 7. Peterseli

Peterseli mengandung klorofil alami yang dikenal membantu menetralkan bau.

Mengunyah sedikit peterseli segar setelah makan dapat membantu menyamarkan aroma tidak sedap.

## Cara Penggunaan yang Aman Saat Sahur

Agar tetap efektif dan aman:

- Gunakan dalam jumlah wajar, tidak berlebihan.
- Hindari konsumsi berlebihan yang bisa mengganggu lambung.
- Pilih rempah segar dan bersih.
- Jangan menggantikan sikat gigi dengan rempah saja.

Menyikat gigi setelah sahur dan sebelum tidur tetap jadi langkah utama menjaga kebersihan mulut.

## Batas Konsumsi agar Tidak Berlebihan



Meskipun alami, rempah tetap mengandung senyawa aktif.

- Cengkeh cukup 1–2 butir.
- Kayu manis cukup satu batang kecil untuk seduhan.
- Jahe sekitar 1–2 iris tipis.
- Daun sirih 2–3 lembar untuk rebusan.

Jika memiliki riwayat maag, gangguan lambung, atau alergi tertentu, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga kesehatan sebelum rutin mengonsumsi.

## **Tetap Segar dan Percaya Diri Selama Puasa**

Bau mulut saat puasa memang alami, tapi bukan berarti tidak bisa diatasi.

Dengan memahami penyebabnya dan memanfaatkan 7 rempah tradisional untuk atasi bau mulut saat puasa, kamu bisa tetap nyaman dan percaya diri sepanjang hari.

Yuk mulai coba salah satu cara alami ini saat sahur besok. Karena puasa bukan hanya soal menahan lapar dan haus, tapi juga menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh – termasuk kesehatan mulut.

Siap jalani puasa dengan napas lebih segar dan hati lebih tenang?

---

## **5 Aplikasi Mindfulness &**

# Kesehatan Mental yang Wajib Kamu Coba di 2026!

Category: LifeStyle

20 Februari 2026



## 5 Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental yang Wajib Kamu Coba di 2026!

**Prolite** – Di era serba cepat seperti sekarang, menjaga kesehatan mental bukan lagi pilihan, tapi kebutuhan. Tekanan kerja, notifikasi tanpa henti, tuntutan sosial, hingga overthinking sebelum tidur jadi hal yang makin umum dirasakan banyak orang.

Kabar baiknya, perkembangan teknologi juga menghadirkan solusi. Kini, aplikasi self-improvement mindfulness & kesehatan mental semakin canggih, personal, dan mudah diakses.

Berdasarkan tren kesehatan digital 2026, penggunaan aplikasi meditasi dan terapi online terus meningkat secara global. Banyak orang mulai sadar bahwa merawat pikiran sama pentingnya dengan merawat tubuh.



## *Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental*

Kalau kamu sedang mencari cara praktis untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, atau mulai perjalanan self-healing, berikut lima aplikasi yang bisa jadi pilihan.

# **1. Calm – Andalan untuk Meditasi & Tidur Lebih Nyenyak**

Calm termasuk aplikasi meditasi paling populer secara global hingga 2026. Fokus utamanya adalah meditasi terpandu, cerita pengantar tidur (sleep stories), serta musik relaksasi.

Keunggulan Calm:

- Koleksi meditasi untuk pemula hingga lanjutan.
- Fitur sleep stories yang membantu mengatasi insomnia.
- Soundscape alam yang membantu menenangkan sistem saraf.

Banyak studi psikologi menunjukkan bahwa meditasi rutin dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres). Calm dirancang untuk membantu pengguna membangun kebiasaan mindfulness secara konsisten.

Kalau kamu sering sulit tidur atau merasa pikiran terlalu penuh sebelum malam, aplikasi ini bisa jadi solusi sederhana tapi efektif.

# **2. Headspace – Cocok untuk Pemula & Meningkatkan Fokus**

Headspace dikenal dengan pendekatannya yang terstruktur dan ramah pemula. Fokusnya pada meditasi harian, latihan pernapasan, serta konten mindfulness yang membantu meningkatkan konsentrasi.

Keunggulan Headspace:

- Program 10 menit per hari yang praktis.
- Panduan visual yang mudah dipahami.
- Program khusus untuk fokus kerja dan manajemen stres.

Menurut berbagai penelitian psikologi kognitif, latihan mindfulness singkat secara rutin dapat membantu meningkatkan fokus dan regulasi emosi.

Buat kamu yang baru mulai belajar meditasi dan tidak ingin merasa overwhelmed, Headspace adalah titik awal yang nyaman.

### **3. Insight Timer – Variasi Terbesar & Banyak Fitur Gratis**

Kalau kamu suka eksplorasi dan ingin banyak pilihan tanpa harus langsung berlangganan, Insight Timer patut dicoba.

Fokus utama aplikasi ini adalah menyediakan ribuan meditasi terpandu gratis dari berbagai guru di seluruh dunia, lengkap dengan musik relaksasi dan sesi live.

Keunggulan Insight Timer:

- Koleksi meditasi gratis yang sangat besar.
- Komunitas global yang aktif.
- Pilihan topik sangat beragam, mulai dari kecemasan hingga self-compassion.

Aplikasi ini cocok buat kamu yang ingin mencoba berbagai pendekatan sebelum menemukan gaya meditasi yang paling sesuai.

### **4. Riliv – Konseling Online dengan Konteks Indonesia**

Berbeda dari tiga aplikasi sebelumnya, Riliv adalah platform kesehatan mental berbasis Indonesia.

Fokusnya bukan hanya meditasi, tetapi juga layanan konseling online melalui chat, voice call, atau video call dengan psikolog profesional.

Keunggulan Riliv:

- Psikolog berlisensi dengan pemahaman budaya lokal.
- Pilihan konseling fleksibel.
- Konten edukasi mental health dalam bahasa Indonesia.

Di 2026, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya terapi semakin meningkat. Riliv hadir sebagai jembatan antara kebutuhan konseling dan akses yang lebih praktis.

Kalau kamu merasa membutuhkan bantuan profesional, aplikasi ini bisa menjadi langkah awal yang aman dan nyaman.

## **5. Moodfit – Untuk Mengelola Mood & Pikiran Negatif**

Moodfit lebih fokus pada mood tracking dan pengelolaan kecemasan atau gejala depresi ringan.

Aplikasi ini menyediakan berbagai alat berbasis Cognitive Behavioural Therapy (CBT), salah satu pendekatan psikoterapi yang terbukti efektif secara ilmiah.

Keunggulan Moodfit:

- Fitur pelacakan suasana hati harian.
- Latihan CBT untuk mengidentifikasi pola pikir negatif.
- Grafik perkembangan emosional.

Dengan mencatat suasana hati secara rutin, kamu bisa lebih sadar terhadap pemicu stres dan pola emosi pribadi.

Self-awareness adalah langkah pertama menuju kesehatan mental yang lebih stabil.

# Kenapa Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental Makin Relevan di 2026?



## *Aplikasi Mindfulness & Kesehatan Mental*

Di tengah gaya hidup digital dan kerja hybrid, banyak orang mencari solusi fleksibel yang bisa diakses kapan saja.

Aplikasi mindfulness & kesehatan mental memberikan kemudahan tersebut. Meski bukan pengganti terapi tatap muka untuk kasus berat, aplikasi ini bisa menjadi alat pendukung yang efektif.

Yang penting, gunakan secara konsisten dan tetap peka terhadap kebutuhan diri sendiri.

## **Sudah Siap Investasi untuk Pikiranmu?**

Kita sering menghabiskan waktu untuk upgrade gadget, fashion, atau skill kerja. Tapi bagaimana dengan kesehatan mental?

Memulai perjalanan mindfulness tidak harus rumit. Kamu bisa mulai dari 10 menit meditasi per hari, mencatat mood, atau berkonsultasi dengan profesional lewat aplikasi.

Coba satu yang paling sesuai dengan kebutuhanmu sekarang. Rasakan manfaatnya perlahan. Karena menjaga kesehatan mental bukan tentang menjadi sempurna, tapi tentang menjadi lebih sadar dan lebih baik setiap hari.

---

# Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Puasa: Ramadan Tetap Tenang dan Bahagia

Category: LifeStyle

20 Februari 2026



## Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Puasa: Ramadan Tetap Tenang dan Bahagia

**Prolite** – Ramadan selalu identik dengan momen refleksi, ibadah, dan kebersamaan. Tapi di sisi lain, perubahan pola makan, jam tidur yang bergeser, hingga tuntutan aktivitas bisa memengaruhi kondisi psikologis.

Tidak sedikit orang merasa lebih mudah lelah, sensitif, bahkan cemas selama bulan puasa. Hal ini wajar, karena tubuh dan pikiran sedang beradaptasi.

Menjaga kesehatan mental selama Ramadan sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Dengan strategi yang tepat, Ramadan justru bisa menjadi momen healing dan reset emosional.

Berikut beberapa tips menjaga kesehatan mental selama Ramadan yang efektif dan relevan diterapkan di 2026.

## 1. Atur Pola Tidur yang Teratur, Jangan Asal Begadang



Perubahan jadwal sahur sering membuat waktu tidur berantakan. Kurang tidur terbukti berdampak langsung pada suasana hati, konsentrasi, dan kemampuan mengelola stres.

Penelitian terbaru di bidang psikologi tidur menunjukkan bahwa kurang dari 6 jam tidur secara konsisten dapat meningkatkan risiko mood swing dan kelelahan mental.

Tips praktisnya:

- Usahakan tidur lebih awal agar tetap mendapatkan 7–8 jam total waktu istirahat (termasuk tidur siang singkat jika perlu).
- Hindari scrolling media sosial terlalu lama setelah tarawih.
- Batasi konsumsi kafein menjelang malam.

Tidur yang cukup membantu otak memproses emosi dengan lebih stabil. Kalau tidur terjaga, emosi pun lebih terkendali.

## 2. Mindfulness dan Ritual Spiritual untuk Kesejahteraan Psikologis



Ramadan sebenarnya adalah momen yang sangat mendukung praktik

mindfulness. Saat berpuasa, kita belajar menahan diri, memperlambat ritme, dan lebih sadar terhadap pikiran serta perasaan.

Mindfulness terbukti secara ilmiah membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Praktik sederhana seperti fokus pada napas, membaca doa dengan penuh kesadaran, atau menikmati momen berbuka tanpa distraksi bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kamu bisa coba:

- Luangkan 5–10 menit setelah sahur untuk refleksi diri.
- Kurangi multitasking saat ibadah.
- Praktikkan rasa syukur setiap malam sebelum tidur.

Ritual spiritual bukan hanya kewajiban, tapi juga sarana menenangkan sistem saraf dan memperkuat regulasi emosi.

### **3. Lakukan Kegiatan Ringan yang Menenangkan**



Berpuasa bukan berarti harus pasif. Justru aktivitas fisik ringan bisa membantu menjaga stabilitas mood.

Olahraga ringan seperti jalan santai menjelang berbuka atau stretching setelah sahur dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang membantu memperbaiki suasana hati.

Selain itu, meditasi singkat atau latihan pernapasan dalam selama 5 menit juga bisa membantu mengurangi ketegangan.

Beberapa ide kegiatan ringan:

- Jalan santai 20–30 menit sebelum magrib.
- Journaling untuk menuangkan perasaan.
- Mendengarkan murottal atau musik instrumental yang

menenangkan.

Aktivitas kecil tapi konsisten bisa membuat Ramadan terasa lebih ringan dan tidak penuh tekanan.

## **4. Jaga Komunikasi dengan Keluarga dan Teman**



Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Ramadan adalah momen yang tepat untuk mempererat hubungan.

Luangkan waktu berbuka bersama keluarga, mengirim pesan ke teman lama, atau sekadar berbagi cerita ringan.

Penelitian psikologi sosial menunjukkan bahwa interaksi positif dapat meningkatkan hormon oksitosin yang berkaitan dengan rasa aman dan nyaman.

Kalau merasa lelah atau overwhelmed, jangan ragu untuk bercerita. Berbagi bukan berarti lemah. Justru itu bentuk self awareness.

## **5. Atur Ekspektasi dan Jangan Terlalu Perfeksionis**



Sering kali tekanan datang dari diri sendiri. Ingin ibadah sempurna, produktif maksimal, tetap aktif sosial, dan semuanya berjalan ideal.

Padahal tubuh sedang beradaptasi. Wajar kalau energi sedikit berbeda dari hari biasa.

Coba atur ekspektasi secara realistis:

- Prioritaskan hal yang paling penting.
- Beri ruang untuk istirahat.
- Maafkan diri sendiri kalau ada target yang belum tercapai.

Ramadan bukan kompetisi. Ini perjalanan personal.

## **Ramadan Bisa Jadi Momen Reset Emosional**

Menjaga kesehatan mental selama Ramadan bukan hal yang rumit, tapi membutuhkan kesadaran dan konsistensi.

Dengan pola tidur teratur, praktik mindfulness, aktivitas ringan yang menenangkan, serta komunikasi yang hangat dengan orang terdekat, Ramadan bisa menjadi momen untuk memperkuat ketahanan mental.

Tahun ini, yuk jalani puasa dengan lebih sadar dan penuh keseimbangan. Bukan hanya menahan lapar dan haus, tapi juga belajar memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Bagaimana kondisi mentalmu hari ini? Sudahkah kamu memberi ruang untuk dirimu sendiri?

---

## **Promo Lawson Februari 2026: Beli 2 Gratis 1 Oden Setiap Hari Rabu, Wajib Serbu!**

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## Promo Lawson Februari 2026: Beli 2 Gratis 1 Oden Setiap Hari Rabu, Wajib Serbu!

**Prolite** – Kabar hemat buat kamu pencinta jajanan hangat! Promo Lawson Februari 2026 resmi hadir dengan penawaran spesial yang sayang banget dilewatkan. Selama bulan Februari, Lawson Station Indonesia menggelar program “Beli 2 Gratis 1” untuk berbagai varian Oden setiap hari Rabu.

Artinya, kamu bisa menikmati tiga potong Oden hanya dengan membayar dua. Lumayan banget buat ngemil sore, teman nongkrong, atau bahkan jadi comfort food saat hujan turun.

Promo Lawson Februari 2026 ini berlangsung mulai 1 Februari hingga 28 Februari 2026 dan tersedia di hampir seluruh gerai Lawson di Indonesia. Tapi ingat, hanya berlaku setiap hari Rabu ya!

# **Detail Promo Lawson Februari 2026: Beli 2 Gratis 1 Oden**

Berdasarkan informasi resmi dari akun Instagram Lawson Station Indonesia, promo ini mencakup berbagai varian Oden favorit dengan harga yang tetap ramah di kantong.

Berikut rincian menu dan harga satuannya (harga sudah normal, promo berlaku beli 2 gratis 1):

Kategori Rp per pcs:

- Satsumage
- Salmon Fish Cake
- Chikuwa Jumbo
- Siomay Rolled
- Cheese Dumpling

Kategori Rp per pcs:

- Siomay Rolled Jumbo
- Cheese Dumpling Jumbo

Dengan skema beli dua gratis satu, kamu bisa dapat tiga potong Oden mulai dari Rp saja. Cocok banget buat kamu yang mau hemat tapi tetap kenyang.

Promo Lawson Februari 2026 ini berlaku untuk semua metode pembayaran, baik tunai, kartu debit, kartu kredit, maupun e-wallet. Jadi gak perlu ribet mikirin metode transaksi.

## **Kenapa Oden Lawson Selalu Jadi Favorit?**

Oden sendiri merupakan makanan khas Jepang berupa aneka fish cake dan olahan surimi yang disajikan dalam kuah kaldu hangat.

Lawson menjadi salah satu convenience store di Indonesia yang konsisten menghadirkan Oden dengan cita rasa yang sudah disesuaikan dengan lidah lokal. Kuahnya gurih, topping-nya variatif, dan cocok dinikmati kapan saja.

Dalam beberapa tahun terakhir, tren makanan Jepang di Indonesia terus meningkat. Data industri ritel makanan 2026 menunjukkan bahwa produk ready-to-eat dengan konsep Jepang masih menjadi salah satu pilihan utama konsumen urban.

Tak heran jika Promo Lawson Februari 2026 langsung mencuri perhatian, apalagi di tengah kondisi harga kebutuhan yang

cenderung naik.

## Lokasi yang Tidak Termasuk Promo



Meski tersedia di hampir seluruh gerai, ada beberapa lokasi yang tidak termasuk dalam Promo Lawson Februari 2026 ini.

Area yang dikecualikan meliputi:

- Lawson Airport Area
- Lawson Ancol Area
- Lawson Rest Area
- Lawson Stasiun Gambir
- Lawson Stasiun Senen

Buat kamu yang biasa beli di area tersebut, sebaiknya cek dulu ke gerai terdekat di luar lokasi khusus tadi.

## Tips Biar Gak Kehabisan

Karena hanya berlaku setiap hari Rabu dan biasanya stok terbatas, ada baiknya kamu datang lebih awal. Terutama saat jam makan siang dan sore hari, Oden sering cepat habis.

Beberapa tips simpel:

1. Datang sebelum jam pulang kerja.
2. Cek Instagram resmi Lawson untuk update stok atau info tambahan.
3. Ajak teman sekantor atau sahabat supaya makin hemat dan seru.

Promo Lawson Februari 2026 ini memang terlihat sederhana, tapi kalau dimanfaatkan dengan baik bisa jadi solusi hemat buat kamu yang doyan jajan.

# Strategi Promo yang Bikin Konsumen Untung

Program “Beli 2 Gratis 1” termasuk strategi promosi yang efektif di industri ritel modern. Skema ini memberi kesan value lebih tinggi tanpa harus memangkas harga satuan secara drastis.

Bagi konsumen, keuntungan terasa langsung karena mendapat produk tambahan. Bagi brand, promo ini meningkatkan traffic gerai setiap hari Rabu.

Promo Lawson Februari 2026 jadi contoh bagaimana brand ritel memanfaatkan momentum awal tahun dan perayaan tertentu untuk menarik minat pelanggan.

## Rabu Jangan Lupa Mampir Lawson!

Kalau kamu penggemar Oden atau sekadar ingin jajan hemat, Promo Lawson Februari 2026 jelas wajib masuk agenda.

Dengan konsep Beli 2 Gratis 1 setiap hari Rabu sepanjang Februari, kamu bisa menikmati camilan hangat favorit tanpa bikin dompet menjerit.

Catat tanggalnya, ajak temanmu, dan jangan lupa datang lebih awal supaya gak kehabisan.

Siap berburu Oden Rabu ini?

---

**Beyond IQ: Cara Howard**

# Gardner Kecerdasan

# Mendefinisikan

Category: LifeStyle

20 Februari 2026



## Kamu Nggak Bodoh, Cuma Pintarnya Beda: Mengenal Teori Multiple Intelligences dari Howard Gardner

**ProLite** – Pernah nggak sih kamu merasa “kok aku nggak sepintar dia ya?” cuma karena nilai matematika atau logikamu biasa aja? Padahal bisa jadi kamu jago banget musik, komunikasi, atau memahami perasaan orang lain.

Nah, di sinilah gagasan dari Howard Gardner terasa begitu relevan. Lewat teori Multiple Intelligences atau kecerdasan majemuk, ia mengubah cara dunia memandang arti kata “pintar”. Bukan satu angka. Bukan satu standar. Tapi banyak spektrum kemampuan yang sama berharganya.

Menariknya, sampai 2026 teori ini masih sering dibahas dalam

dunia pendidikan, parenting, bahkan pengembangan diri. Yuk, kita bahas lebih dalam dengan bahasa yang santai tapi tetap berbobot.

## Biografi Howard Gardner



*Howard Gardner*

Howard Gardner adalah psikolog perkembangan dan profesor dari Harvard Graduate School of Education. Ia lahir pada 11 Juli 1943 di Scranton, Pennsylvania, Amerika Serikat, dari keluarga imigran Jerman.

Gardner menempuh pendidikan di Harvard University dan banyak terlibat dalam riset tentang perkembangan kognitif manusia. Ia juga merupakan bagian dari Project Zero di Harvard, sebuah proyek penelitian yang fokus pada kreativitas dan pembelajaran.

Namanya mulai dikenal luas sejak menerbitkan buku “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences” pada tahun 1983. Buku ini langsung memicu diskusi besar di dunia pendidikan karena menantang dominasi konsep IQ sebagai satu-satunya ukuran kecerdasan.

Sepanjang kariernya, Gardner menerima berbagai penghargaan internasional dan gelar kehormatan dari berbagai universitas. Hingga dekade 2020-an, pemikirannya masih sering dijadikan rujukan dalam diskusi pendidikan abad 21.

## Konsep Kecerdasan Menurut Howard Gardner

Menurut Gardner, kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakan sesuatu yang bernilai dalam konteks budaya tertentu.

Artinya, kecerdasan itu kontekstual. Tidak melulu soal cepat menghitung atau jago logika.

Ia menolak gagasan bahwa kecerdasan hanya bisa diukur lewat tes IQ standar. Berdasarkan riset di bidang psikologi perkembangan, neurosains, dan studi kasus individu dengan kerusakan otak tertentu, Gardner menyimpulkan bahwa manusia memiliki beberapa sistem kecerdasan yang relatif berdiri sendiri.

Dengan kata lain, otak kita tidak bekerja dalam satu jalur tunggal. Ada banyak potensi berbeda yang bisa berkembang tergantung pengalaman, lingkungan, dan kesempatan.

Konsep ini terasa lebih inklusif dan humanis. Setiap orang punya kekuatan unik. Tinggal bagaimana sistem pendidikan dan lingkungan memberi ruang untuk berkembang.

## **Jenis-Jenis Kecerdasan Menurut Gardner**

## *Multiple Intelligence ala Howard Gardner – Smile and Learn*

Awalnya Gardner mengidentifikasi tujuh kecerdasan, lalu berkembang menjadi delapan yang paling umum dikenal hingga sekarang:

### 1. Linguistic Intelligence

Kemampuan menggunakan bahasa secara efektif, baik lisan maupun tulisan. Biasanya menonjol pada penulis, jurnalis, pembicara, atau content creator.

### 2. Logical-Mathematical Intelligence

Kemampuan berpikir logis, analitis, dan numerik. Sering

dimiliki ilmuwan, matematikawan, analis data, atau programmer.

3. Spatial Intelligence

Kemampuan memahami ruang dan visualisasi. Terlihat pada arsitek, desainer grafis, fotografer, atau ilustrator.

4. Musical Intelligence

Kepekaan terhadap nada, ritme, dan komposisi. Dimiliki musisi, komposer, produser musik.

5. Bodily-Kinesthetic Intelligence

Kemampuan mengontrol gerakan tubuh dengan presisi. Biasanya ada pada atlet, penari, aktor.

6. Interpersonal Intelligence

Kemampuan memahami orang lain, empati, dan komunikasi efektif. Penting bagi guru, pemimpin, konselor.

7. Intrapersonal Intelligence

Kemampuan memahami diri sendiri, emosi, motivasi, dan tujuan hidup.

8. Naturalist Intelligence

Kepekaan terhadap alam, lingkungan, dan pola di dunia natural.

Gardner juga sempat membahas kemungkinan Existential Intelligence, yaitu kemampuan merenungkan pertanyaan besar tentang makna hidup dan keberadaan manusia.

Kalau dipikir-pikir, hampir semua profesi modern bisa dikaitkan dengan kombinasi kecerdasan ini. Jadi jelas, pintar itu multidimensi.

## **Dampak dan Manfaat terhadap Pendekatan Mengajar**

Teori Multiple Intelligences membawa perubahan besar dalam praktik pendidikan.

Banyak sekolah mulai mengembangkan metode pembelajaran yang lebih variatif: pembelajaran berbasis proyek, diskusi

kelompok, seni pertunjukan, eksperimen sains, hingga kegiatan outdoor.

Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep pembelajaran diferensiasi, di mana guru mencoba menyesuaikan metode mengajar dengan kekuatan siswa.

Di era digital 2026, pendekatan ini makin terasa relevan. Platform pembelajaran online kini menyediakan video visual, audio interaktif, simulasi, bahkan game edukatif. Semua itu secara tidak langsung mendukung berbagai tipe kecerdasan.

Bagi orang tua, teori ini membantu melihat potensi anak secara lebih luas. Anak yang tidak unggul secara akademik belum tentu kurang cerdas. Bisa jadi ia sangat kuat di bidang seni, olahraga, atau kemampuan sosial.

Intinya, teori ini mendorong sistem pendidikan yang lebih adil dan tidak seragam.

## **Kontroversi dan Popularitas Teori Ini**

Meski sangat populer, teori Multiple Intelligences juga menuai kritik.

Beberapa psikolog kognitif berpendapat bahwa bukti empiris yang membedakan tiap kecerdasan sebagai sistem terpisah masih diperdebatkan. Dalam riset psikometri modern, konsep “general intelligence” atau faktor g masih dianggap memiliki dasar statistik yang kuat.

Sebagian akademisi menilai bahwa kategori Gardner mungkin lebih tepat disebut sebagai bakat atau gaya belajar.

Namun di sisi lain, popularitas teori ini tetap tinggi karena dampak praktisnya dalam pendidikan sangat terasa. Banyak pendidik menganggap teori ini sebagai kerangka kerja yang

membantu menciptakan pembelajaran yang lebih inklusif.

Gardner sendiri menegaskan bahwa teorinya bukan alat tes, melainkan cara berpikir tentang potensi manusia.

## Jadi, Kamu Termasuk yang Mana?



Sekarang coba refleksi.

Apa aktivitas yang membuatmu merasa paling hidup?

Apa hal yang membuatmu mudah memahami sesuatu dibanding orang lain?

Apa pujian yang paling sering kamu terima?

Mungkin di situlah dominasi kecerdasanmu berada.

Teori Multiple Intelligences mengajak kita berhenti mengkotakkan diri hanya berdasarkan satu ukuran. Dunia butuh penulis, musisi, pemimpin empatik, ilmuwan, atlet, dan pecinta alam.

Jadi mulai sekarang, jangan lagi berkata “aku nggak pintar”. Kenali kekuatanmu. Asah potensimu. Dan berani tampil dengan cara unikmu sendiri.

Karena pada akhirnya, pintar bukan soal angka di rapor – tapi tentang bagaimana kamu menggunakan kemampuanmu untuk memberi makna bagi hidup dan orang lain.

---

## Gak Main-Main! Promo Imlek

# 2026 di Steam Diskon Sampai 90%, Ini Game Wajib Masuk Wishlist

Category: LifeStyle  
20 Februari 2026



## Gak Main-Main! Promo Imlek 2026 di Steam Diskon Sampai 90%, Ini Game Wajib Masuk Wishlist

**Prolite** – Kabar baik buat kamu para gamer PC! Dalam rangka merayakan Tahun Baru Imlek 2026, Valve kembali menggelar event diskon besar-besaran di platform Steam lewat program Lunar New Year Sale.

Promo ini berlangsung terbatas, mulai 12 – 26 Februari 2026. Setelah tanggal tersebut, harga game akan kembali normal. Jadi kalau sudah lama ngincer game impian, sekarang momen paling pas buat checkout.

Menariknya, diskon yang diberikan gak tanggung-tanggung. Banyak game dipangkas hingga 90%. Bahkan dengan budget Rp 100 ribuan saja, kamu sudah bisa bawa pulang beberapa judul seru.

Yuk langsung kita bahas rekomendasi game berdasarkan kategori harga supaya kamu bisa atur budget dengan bijak!



## Game PC di Bawah Rp 100 Ribuan – Murah Tapi Berkualitas

Semua harga di bawah ini sudah termasuk diskon. Kalau budget kamu terbatas tapi tetap ingin koleksi game keren, daftar ini wajib dilirik:

- .: Forged In Shadow Torch – Rp
- Level Zero: Extraction – Rp
- Sands of Salzaar – Rp
- Grow: Song of the Evertree – Rp
- The Walking Dead: The Telltale Definitive Series – Rp
- Ghostrunner – Rp
- Torchlight II – Rp
- Pathfinder: Wrath of the Righteous Enhanced Edition – Rp
- Ghostrunner 2 – Rp
- Brotato – Rp
- It Takes Two – Rp
- Resident Evil 6 – Rp
- DRAGON BALL FighterZ – Rp
- Mortal Kombat X – Rp
- Neon Abyss – Rp
- The Escapists 2 – Rp

Beberapa di antaranya adalah game AAA dan franchise besar yang biasanya dibanderol jauh lebih mahal. Misalnya It Takes Two yang sempat meraih Game of the Year di ajang The Game Awards, kini bisa kamu dapatkan di bawah Rp 100 ribu.

Dengan Rp 100 ribu, kamu bahkan bisa beli 2–3 game sekaligus kalau pintar pilih.

## **Game PC di Bawah Rp 150 Ribuan – Worth It Banget!**

Kalau punya budget sedikit lebih longgar, kategori ini menawarkan pengalaman gaming yang lebih fresh dan grafis generasi terbaru.

- Eiyuden Chronicle: Hundred Heroes – Rp
- Bloodstained: Ritual of the Night – Rp
- The Medium – Rp
- Hunt: Showdown 1896 – Rp
- V Rising – Rp
- ONE PIECE: PIRATE WARRIORS 4 – Rp
- Resident Evil Village – Rp

Resident Evil Village misalnya, dikenal sebagai salah satu seri survival horror terbaik dalam beberapa tahun terakhir. Dengan diskon Imlek ini, harganya turun drastis.

Kategori ini cocok buat kamu yang ingin pengalaman single-player cinematic atau multiplayer kompetitif dengan kualitas tinggi.

## **Game PC di Bawah Rp 350 Ribuan – AAA Harga Miring**

Nah ini dia kategori yang biasanya bikin dompet deg-degan, tapi sekarang terasa lebih ramah.

- Street Fighter 6 – Rp
- Rust – Rp
- Call of Duty: Black Ops III – Rp
- TEKKEN 8 – Rp
- Mortal Kombat 1 – Rp

- Cyberpunk 2077 – Rp
- Resident Evil 4 – Rp
- DARK SOULS III – Rp
- No Man's Sky – Rp
- F1 25 – Rp

Beberapa judul seperti Cyberpunk 2077 dan TEKKEN 8 termasuk game generasi terbaru yang masih aktif mendapat update di 2026.

Kalau kamu ingin upgrade pengalaman gaming ke level AAA tanpa bayar harga penuh, ini waktu yang tepat.

## **Kenapa Promo Imlek Steam Selalu Ditunggu?**



Fakta Menarik di Balik Game Online – Freepik

Event Lunar New Year Sale menjadi salah satu momen diskon besar tahunan Steam selain Summer Sale dan Autumn Sale. Biasanya potongan harga cukup agresif, terutama untuk game lama maupun franchise populer.

Selain diskon, Steam juga sering menghadirkan event komunitas, badge khusus, dan rekomendasi kurasi berdasarkan histori game yang pernah kamu mainkan.

Makanya promo ini sayang banget dilewatkan, apalagi cuma berlangsung sampai 26 Februari 2026.

## **Tips Sebelum Checkout Biar Gak Nyesel**

Sebelum kalap belanja, ada beberapa hal penting yang wajib kamu cek:

1. Pastikan spek PC kamu memadai. Cek minimum dan recommended system requirements di halaman masing-masing game.
2. Prioritaskan wishlist. Beli game yang memang ingin kamu mainkan, bukan sekadar ikut hype.
3. Atur budget. Tentukan batas maksimal supaya tidak over spending.
4. Cek review terbaru 2026. Beberapa game mendapat update signifikan, jadi baca ulasan terbaru sebelum membeli.

## Siap Borong Sebelum Harga Balik Normal?



Promo Imlek 2026 di Steam jelas jadi kesempatan emas buat para gamer PC. Diskon hingga 90% bukan hal yang datang setiap hari.

Dengan Rp 100 ribuan saja kamu sudah bisa membawa pulang game berkualitas, bahkan judul besar yang sebelumnya terasa mahal.

Tapi ingat, promo ini hanya berlangsung sampai 26 Februari 2026. Setelah itu, harga kembali normal.

Jadi, game mana yang paling duluan kamu checkout? Jangan sampai menyesal karena telat beli!

---

## Ini Buku Favorit Member CORTIS yang Bikin Mindset

# Naik Level!

Category: LifeStyle,Seleb

20 Februari 2026



## Bukan Sekadar Idol! Ini Daftar Bacaan CORTIS yang Bikin Mindset Makin Tajam

**Prolite** – Kalau kamu pikir idol K-pop cuma sibuk latihan dance, rekaman lagu, dan tampil di panggung, siap-siap kaget! Karena, boy group CORTIS membuktikan kalau image keren dan performa maksimal ternyata juga ditopang oleh kebiasaan membaca yang serius.

CORTIS adalah boy group asal Korea Selatan yang dibentuk oleh Big Hit Music, anak perusahaan HYBE Corporation. Grup ini beranggotakan lima orang: Martin, James, Juhoon, Seonghyeon, dan Keonho. Mereka resmi debut pada 18 Agustus 2025 dengan single pertama “What You Want” dan langsung mencuri perhatian lewat konsep fresh, musikalitas kuat, dan karakter member yang unik.



Menariknya, meski usia mereka masih tergolong muda, selera bacaan para member jauh dari kata biasa. Buku-buku yang mereka rekomendasikan bukan sekadar bacaan ringan, tapi karya-karya reflektif yang membahas kreativitas, jati diri, filosofi hidup, hingga mental resilience.

Penasaran buku apa saja yang masuk reading list mereka? Yuk, kita bahas satu per satu lengkap dengan sinopsis dan kenapa buku ini relevan banget buat generasi sekarang.

## **1. The Creative Act: A Way of Being – Rick Rubin**



Buku karya produser legendaris Rick Rubin ini bukan buku teknis tentang cara bikin lagu hit. “The Creative Act: A Way of Being” justru membahas kreativitas sebagai cara hidup.

Rick Rubin dikenal sebagai produser yang bekerja dengan banyak musisi besar lintas genre. Dalam buku ini, ia menekankan bahwa setiap orang sebenarnya adalah makhluk kreatif. Kreativitas bukan soal bakat langka, tapi soal cara kita melihat dan merespons dunia.

Sinopsis singkat: Buku ini berisi refleksi singkat, hampir seperti kumpulan meditasi, tentang bagaimana menjaga kepekaan, menerima ketidaksempurnaan, dan membiarkan ide mengalir tanpa terlalu dikontrol ego.

Kenapa ini cocok buat idol seperti CORTIS? Karena industri hiburan menuntut inovasi terus-menerus. Buku ini membantu kreator tetap grounded dan tidak kehilangan esensi diri saat berkarya.

Buat kamu yang ingin jadi content creator, musisi, penulis, atau pekerja kreatif, buku ini bisa jadi pengingat bahwa kreativitas bukan tentang viral, tapi tentang kejujuran

ekspresi.

## **2. Honmono – Seong Hae-na**

“Honmono” karya Seong Hae-na membawa pembaca pada pencarian makna tentang keaslian dan identitas. Kata honmono sendiri dalam bahasa Jepang berarti “yang asli” atau “yang autentik”.

Sinopsis singkat: Novel ini mengeksplorasi karakter-karakter yang hidup di tengah tekanan sosial dan ekspektasi publik. Ceritanya menggambarkan konflik antara citra yang ditampilkan

dan diri yang sebenarnya.

Tema ini sangat relate dengan dunia idol. Di balik panggung megah dan sorotan kamera, ada manusia yang tetap bergulat dengan pertanyaan: siapa aku sebenarnya?

Buku ini mengajak pembaca untuk berani jujur pada diri sendiri, bahkan saat dunia menuntut kita tampil sempurna.

Buat generasi muda yang sering merasa tertekan oleh standar media sosial, “Honmono” seperti cermin yang mengajak refleksi: apakah kita hidup sebagai diri sendiri, atau sekadar versi yang ingin dilihat orang lain?

### **3. The Subtle Art of Not Giving a F\*ck – Mark Manson**



Kalau kamu pernah merasa overthinking, terlalu peduli komentar orang, atau takut gagal, buku ini mungkin jadi alasan kenapa member CORTIS tetap terlihat santai meski berada di industri super kompetitif.

Karya Mark Manson ini dikenal sebagai buku self-help yang anti-klise. Alih-alih menyuruh pembaca selalu positif, buku ini justru mengajak kita menerima bahwa hidup penuh masalah.

Sinopsis singkat: Intinya sederhana: kita tidak bisa peduli pada semua hal. Energi kita terbatas, jadi pilih dengan bijak apa yang benar-benar layak diperjuangkan.

Mark Manson menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi, batasan sehat, dan keberanian menerima kegagalan.

Untuk idol yang terus dinilai publik, pola pikir ini sangat penting. Tidak semua kritik harus ditelan mentah-mentah. Tidak semua ekspektasi harus dipenuhi.

Buat kamu yang sering merasa burnout karena ingin menyenangkan semua orang, buku ini bisa jadi wake-up call yang menyegarkan.

## 4. Übermensch – Friedrich Nietzsche



Pilihan yang cukup mengejutkan datang dari karya filsuf klasik Friedrich Nietzsche tentang konsep Übermensch.

Dalam pemikiran Nietzsche, Übermensch adalah manusia yang mampu melampaui batasan moralitas konvensional dan menciptakan nilai hidupnya sendiri.

Sinopsis singkat: Konsep ini muncul dalam karya filsafat Nietzsche yang membahas tentang keberanian menjadi individu yang mandiri secara pemikiran dan tidak sekadar mengikuti arus.

Mengapa ini menarik bagi idol generasi baru? Karena di tengah sistem industri yang ketat, gagasan tentang membangun nilai diri dan tidak terjebak dalam standar lama bisa menjadi sumber kekuatan mental.

Bagi pembaca, konsep ini mengajak kita bertanya: apakah kita menjalani hidup berdasarkan nilai yang benar-benar kita yakini, atau sekadar mengikuti norma tanpa berpikir?

## Dari Panggung ke Halaman Buku



Menarik melihat bagaimana member CORTIS tidak hanya fokus pada karier musik, tetapi juga memperkaya diri lewat literasi. Dari kreativitas ala Rick Rubin, refleksi identitas di Honmono, mental resilience ala Mark Manson, hingga filsafat Nietzsche, semuanya menunjukkan kedalaman cara berpikir mereka.

Di era 2026, ketika generasi muda semakin sadar pentingnya

self-development dan kesehatan mental, pilihan bacaan seperti ini terasa sangat relevan.

Kalau idol favoritmu saja meluangkan waktu untuk membaca dan mengasah pemikiran, masa kamu nggak?

Yuk, pilih satu buku dari daftar ini dan mulai perjalanan refleksimu sendiri. Siapa tahu, bukan cuma playlist kamu yang naik level, tapi juga mindset dan cara pandang hidupmu.