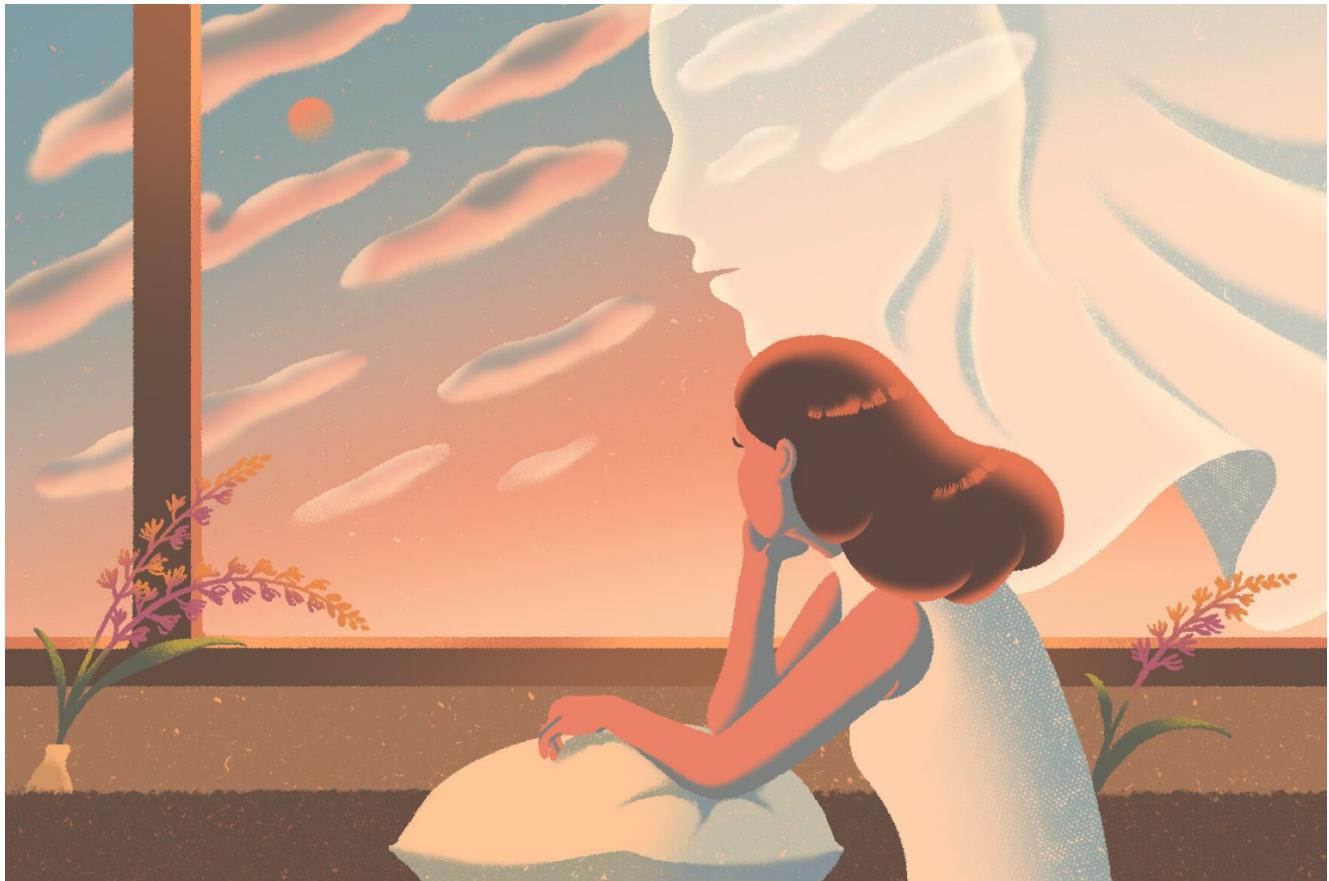


# Loneliness vs. Being Alone : Memahami 2 Konsep yang Sering Disalahartikan

Category: LifeStyle

15 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah nggak sih, kamu merasa sendirian di tengah keramaian? Atau malah nyaman banget duduk sendirian di kafe sambil menikmati secangkir kopi?

Nah, ternyata ada perbedaan besar antara “loneliness” dan “being alone”, dua konsep ini sering banget disalahartikan padahal punya makna yang jauh berbeda, lho!

Yuk, kita bedah bareng-bareng, apa sih perbedaan antara merasa kesepian dan menikmati waktu sendirian. Siapa tahu, kamu jadi bisa lebih memahami perasaan sendiri!

# **Loneliness: Saat Kesendirian Jadi Beban Hati**



*Ilustrasi sendirian – Freepik*

Loneliness alias kesepian itu lebih dari sekadar sendiri, lho. Ini perasaan nggak nyaman yang muncul karena kamu merasa terputus dari orang lain, meskipun mungkin kamu dikelilingi banyak orang.

Kesepian seringkali datang dengan rasa hampa, sedih, dan seperti ada yang kurang. Biasanya, loneliness terjadi karena kamu merasa nggak ada koneksi yang bermakna dengan orang lain, entah itu karena hubungan yang kurang erat atau lingkungan yang kurang mendukung.

## **Being Alone: Nikmatnya Me-Time**



*Ilustrasi me time – shutterstock*

Sebaliknya, being alone itu adalah kondisi di mana kamu memang sendirian, tapi bukan berarti kamu merasa kesepian.

Justru, banyak orang yang menikmati waktu sendirian sebagai momen untuk recharge, refleksi diri, atau sekadar me-time.

Being alone bisa jadi sangat produktif dan menenangkan, apalagi kalau kamu tipe orang yang butuh waktu untuk sendiri setelah berinteraksi dengan banyak orang.

## **Kenapa Sendirian Nggak Selalu**

# Berarti Kesepian?



*Ilustrasi – Freepik*

Banyak yang mengira kalau sendiri otomatis kesepian, padahal nggak selalu begitu. Ketika kamu nyaman dengan diri sendiri dan menikmati waktu yang kamu miliki, being alone bisa jadi momen yang menyenangkan.

Ini waktu di mana kamu bisa bebas melakukan apa yang kamu suka tanpa distraksi.

Malah, terkadang, terlalu banyak interaksi sosial bisa bikin kamu merasa lebih lelah daripada sendirian.

Jadi, penting untuk mengenali kapan kamu butuh socializing dan kapan kamu butuh waktu untuk diri sendiri.



*Ilustrasi*

Jadi, next time kalau kamu merasa sendiri, coba deh tanya diri sendiri, apakah ini loneliness atau sekadar enjoying being alone?

Memahami perbedaan antara keduanya bisa membantu kamu lebih sadar tentang kebutuhan emosionalmu dan bagaimana kamu bisa menjaga keseimbangan antara interaksi sosial dan waktu untuk diri sendiri.

Yuk, belajar menikmati waktu sendirian tanpa harus merasa kesepian!

---

# Me Time : Sebuah Kunci Kebahagiaan di Tengah Hektiknya Kehidupan

Category: LifeStyle

15 Agustus 2024



**Prolite** – Kehidupan seringkali penuh dengan rutinitas dan tugas yang tak ada habisnya.

Di tengah hiruk-pikuk aktivitas sehari-hari, seringkali kita melupakan satu hal penting: waktu untuk diri sendiri.

“*Me time*” atau waktu untuk diri sendiri bukanlah suatu kemewahan, tapi justru merupakan kebutuhan yang sering diabaikan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya memberi diri kesempatan untuk bernapas sejenak, meresapi momen tanpa gangguan, dan menemukan keseimbangan yang sering hilang di tengah dinamika hidup.

# Manfaat Me Time



*Ilustrasi menikmati momen – Freepik*

*Me time* dapat menjadi momen untuk merilekskan pikiran dan tubuh, mengurangi stres.

Memberikan waktu untuk diri sendiri dapat merangsang kreativitas, memungkinkan pemikiran baru, dan meningkatkan produktivitas.

Dengan fokus pada kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, *me time* dapat membantu mengurangi gejala kelelahan mental.

## Macam-macam Kegiatan Me Time



*Ilustrasi menikmati waktu sendiri dirumah dengan membaca – Freepik*

**1. Meditasi dan Yoga:** Praktik meditasi atau yoga dapat membantu menciptakan suasana tenang dan meningkatkan keseimbangan fisik serta mental.

**2. Membaca Buku atau Menonton Film Favorit:** Nikmati dunia fiksi atau dokumenter yang menginspirasi, atau jelajahi kisah-kisah baru melalui buku atau film kesukaan.

**3. Seni Kreatif:** melukis, menggambar, atau membuat sesuatu dengan tangan sendiri untuk menggali kreativitas dan mengalirkan ekspresi seni.

**4. Berjalan di Alam:** Nikmati keindahan alam dengan berjalan-jalan di taman atau hutan, memungkinkan diri untuk terhubung dengan lingkungan sekitar.

**5. Membuat Playlist Musik Pribadi:** Pilih lagu-lagu yang

memberikan energi positif atau menenangkan, dan buatlah *playlist* khusus untuk menemani *me time*

**6. Menulis atau Mencatat:** Ciptakan jurnal pribadi, tulis cerita pendek, atau catat pikiran-pikiran positif untuk meresapi momen tersebut.

**7. Self-care:** Lakukan perawatan diri, seperti mandi berendam, perawatan wajah, atau pijat, untuk merayakan tubuh dan meredakan ketegangan

**8. Belajar Sesuatu Baru:** Manfaatkan waktu untuk mempelajari keterampilan baru, seperti memasak resep baru, memainkan instrumen musik, atau mempraktikkan bahasa baru.

**9. Puasa Gadget:** Pisahkan diri dari gadget dan nikmati ketenangan tanpa gangguan teknologi, memungkinkan pikiran untuk bersantai sepenuhnya.



*Ilustrasi – Cr. freepik*

Kita telah menjelajahi keindahan “*me time*” dan betapa pentingnya momen-momen tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui serangkaian kegiatan ringan, kita dapat membuka kunci untuk memberikan ketenangan pada pikiran, menyehatkan jiwa, dan membangun dasar kebahagiaan.

Selamat mengeksplorasi, menemukan, dan merayakan setiap momen berharga dalam perjalanan “*me time*”.

---

# Bosan Malam Minggu di Rumah Aja? Cobain 6 Kegiatan Menarik ini Yuk!

Category: LifeStyle

15 Agustus 2024



**Prolite** – Malam minggu cuma di rumah aja, karena ingin me time atau malah ga ada yang ajak nih? Bingung ya harus ngapain biar malam minggunya ga berlalu gitu aja?

Tenang ga usah bingung apalagi sedih, ada banyak kegiatan menarik yang bisa kamu lakukan untuk mengisi waktu agar malam minggunya tetap seru dan tidak membosankan meskipun berada di dalam rumah aja. Yuk, simak beberapa kegiatan yang bisa kamu coba!

# **1. Malam Minggu Mending Maraton Film atau Serial Netflix Aja!**



(Shutterstock)

Ajak keluarga, teman-teman atau pasanganmu untuk menonton film atau serial favorit di Netflix atau berbagai platform secara maraton. Siapkan camilan favoritmu dan pilih genre yang kamu suka, seperti komedi, romantis, atau action. Buat suasana nyaman dengan menyalakan lampu yang lembut, dan nikmati serunya menikmati cerita yang menyenangkan.

# **2. Game Night Bareng Teman atau Keluarga**



Dok. Shutterstock

Jadikan malam minggu sebagai waktu untuk bermain game bersama keluarga atau teman-temanmu. Mainkan permainan papan, kartu, atau bahkan game video secara online. Kamu bisa mencoba game online seperti Valorant atau Mobile Legend : Bang Bang dan undang teman-temanmu untuk ikut serta dalam sesi bermain bersama. Bersainglah dengan seru dan nikmati momen kebersamaan yang menyenangkan.

# **3. Cooking Challenge**



Coba tantang dirimu dengan melakukan cooking challenge di rumah. Pilih resep favorit atau mencoba resep baru yang menarik. Cari inspirasi di internet atau buku masakan, lalu buat hidangan yang menggugah selera. Kamu bisa melibatkan keluarga atau teman-temanmu dalam kegiatan ini. Nikmati proses memasak dan tentunya makanan yang lezat sebagai hasilnya.

## 4. Ramaikan Malam Minggu dengan Karaoke Night



iStock

Buat suasana seperti di tempat karaoke di kamarmu sendiri lalu cari lirik lagu favoritmu di internet, dan nyanyikan dengan penuh semangat. Tak perlu khawatir tentang suara bagus atau buruk, yang penting adalah bersenang-senang. Ajak juga semua orang di rumah untuk bernyanyi bersama. Tidak perlu malu, yang penting seru dan penuh kegembiraan.

## 5. Virtual Gathering



Istockphoto/Getty Images/Milan Markovic

Jika tidak bisa bertemu langsung dengan teman-temanmu, coba adakan virtual gathering melalui aplikasi video call. Saling berbagi cerita, bercanda, atau bahkan bermain game online bersama. Meskipun jarak terpisah, tetapi kebersamaan masih bisa dirasakan.

## 6. Lakukan Spa Untuk Merilekskan Diri



Buat suasana santai dan rileks dengan mengadakan spa di rumah. Siapkan air hangat untuk mandi, gunakan masker wajah atau body scrub, dan dengarkan musik yang menenangkan. Rasakan sensasi rileksasi dan perawatan tubuh yang menyegarkan. Nikmati waktu sendirian untuk merilekskan diri dan mengisi ulang energi.

Nah, itulah beberapa kegiatan menarik yang bisa kamu lakukan untuk mengisi malam minggu di rumah. Ingat, yang terpenting adalah menciptakan suasana yang nyaman dan menghibur. Jadi, pilih kegiatan yang sesuai dengan minat dan keinginanmu, dan

pastikan malam minggumu tetap seru ya!