

# Capek Tak Kunjung Selesai? Ini 3 Tanda Burnout yang Perlu Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah nggak sih, ngerasa kerjaan makin hari makin berat, kepala pusing, dan mood ancur? Mungkin kamu nggak cuma capek biasa, tapi udah kena *burnout*! *Burnout* di tempat kerja itu lebih dari sekadar lelah, lho!

Ini adalah kondisi di mana kamu benar-benar merasa kehabisan energi, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Nah, biar nggak kebablasan, yuk kita kenali tanda-tanda *burnout* sebelum semuanya jadi makin parah.

## Apa Itu *Burnout*?



*Ilustrasi stress banyak kerjaan – Freepik*

*Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh stres berkepanjangan, terutama di tempat kerja.

Hal ini terjadi ketika kamu merasa kewalahan, kehilangan motivasi, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri.

Ini bukan cuma soal capek biasa, tapi kondisi serius yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik kamu secara keseluruhan.

Kondisi ini bisa membuat kamu merasa terjebak dalam rutinitas, kehilangan semangat, dan bahkan berdampak negatif pada kualitas kerja serta kehidupan pribadi.

## **Gejala *Burnout*: Fisik, Emosional, dan Mental**



*Ilustrasi pria yang stres karena pekerjaan – Freepik*

### **1. Gejala Fisik:**

- **Kelelahan Berkepanjangan:** Ngerasa lelah terus-terusan, bahkan setelah tidur semaleman.
- **Sakit Kepala dan Nyeri Otot:** Tubuh sering ngasih tanda lewat rasa sakit, seperti pusing yang nggak ada habisnya atau nyeri otot yang terus muncul.
- **Masalah Tidur:** Sulit tidur atau malah kebanyakan tidur, tapi tetap aja ngerasa nggak segar.

### **2. Gejala Emosional:**

- **Perasaan Negatif:** Merasa putus asa, sinis, atau bahkan merasa nggak ada harapan.
- **Mudah Marah:** Hal kecil aja bisa bikin kamu meledak, dan rasa frustrasi muncul lebih sering.
- **Kehilangan Motivasi:** Nggak lagi ngerasa excited sama pekerjaan yang dulu bikin semangat.

### **3. Gejala Mental:**

- **Sulit Berkonsentrasi:** Fokus hilang, dan gampang terdistraksi sama hal-hal kecil.
- **Merasa Terjebak:** Ngerasa kayak nggak ada jalan keluar, dan semua terasa buntu.
- **Menurunnya Kinerja:** Tugas-tugas yang biasanya gampang jadi terasa berat, dan hasil kerja menurun.

## **Burnout vs. Overwhelmed: Apa Bedanya?**

*Burnout* dan *overwhelmed* sering disamakan, padahal beda, lho. **Overwhelmed** biasanya terjadi ketika kamu punya terlalu banyak tugas dalam waktu yang singkat. Kamu masih bisa produktif, meski sedikit kewalahan.

**Burnout**, di sisi lain, adalah kondisi kelelahan kronis yang bikin kamu nggak bisa lagi menikmati pekerjaan. Ini terjadi karena stres berkepanjangan yang nggak ditangani dengan baik. Kalau *overwhelmed* bisa diredakan dengan cuti atau istirahat singkat, *burnout* butuh penanganan yang lebih serius.



*Ilustrasi wanita yang tertidur di tempat kerja – Freepik*

Mengenali tanda-tandanya itu penting banget buat menjaga kesehatan mental dan fisik kita. Kalau kamu mulai ngerasa tanda-tanda di atas, jangan ragu buat ambil langkah mundur dan re-evaluasi kondisi kamu.

Ingat, kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jadi, jangan biarkan burnout menguasai hidupmu!

Segera ambil langkah yang tepat, mulai dari istirahat yang cukup, bicara dengan atasan, hingga mencari bantuan profesional jika diperlukan. Yuk, sayangi diri sendiri dan tetap jaga keseimbangan hidupmu! ☺

---

# Temukan Inner Peace dengan Art Therapy : Mengubah Stres Jadi Karya Seni di Kanvas

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah nggak sih, ngerasa hidup begitu berat? Pikiran jadi penuh dan overthinking nggak bisa dihindari? Nah, ternyata ada cara yang seru banget buat membantu mengatasi hal-hal seperti itu, yaitu dengan *art therapy*!

Yep, seni yang satu ini bukan cuma tentang menciptakan gambar indah, tapi juga bisa jadi jalan untuk menyembuhkan pikiran.

Daripada cuma jadi penikmat seni, kenapa nggak coba jadi pelukisnya? Yuk, kita ulik gimana seni bisa jadi jalan untuk menemukan kedamaian dalam diri!

# Apa Itu Art Therapy?



*Ilustrasi – Art Therapy South Africa*

*Art therapy* atau terapi seni adalah sebuah metode penyembuhan yang menggunakan seni, seperti melukis dan menggambar, sebagai alat untuk mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Yang keren dari *art therapy* ini adalah kamu nggak perlu jago gambar untuk menikmatinya. Nggak ada aturan bahwa hasilnya harus sempurna atau indah—yang penting adalah proses kreatif yang kamu lalui.

Amelia Devina, Co-Founder Kriyajiva Art Therapy and Healing Center, mengungkapkan bahwa sumber stres dalam hidup kita beragam, dan salah satunya adalah *overthinking*.

Menurut Amelia, *art therapy* bisa jadi salah satu cara ampuh untuk menangani *overthinking* ini.

## Bagaimana Melukis Bisa Membantu Proses Penyembuhan Mental?



*Ilustrasi – IStoc*

Melukis bisa jadi jalan untuk mengekspresikan apa yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Misalnya, saat kita merasa stres, cemas, atau bahkan terjebak dalam pikiran negatif, melukis bisa menjadi media untuk mengeluarkan semua emosi tersebut.

Proses melukis membantu kita fokus pada momen saat ini,

menjauhkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu.

Amelia juga menjelaskan bahwa dalam *art therapy*, yang penting bukanlah keindahan hasil gambar, melainkan bagaimana proses menggambar itu dilakukan.

*“Bukan kebagusannya gambarnya, tapi sebenarnya bagaimana proses kita dalam menggambar. Apa makna yang kita bisa dapatkan dari hasilnya juga,” ungkapnya.*

Dengan melukis, kita bisa merasakan relaksasi, mengurangi stres, dan bahkan menggali kreativitas yang mungkin selama ini tersembunyi.

Nggak cuma itu, *art therapy* juga bisa jadi cara untuk healing dari trauma atau luka masa kecil yang belum sembuh.

Amelia menambahkan, *“Untuk orang dewasa, sesederhana kita bisa relaksasi, kita bisa release stress, kita bisa menggali kreativitas kita, dan bahkan bisa masuk ke trauma healing atau inner child healing.”* Keren, kan?

## Manfaat Art Therapy untuk Semua Kalangan



*Ilustrasi seorang anak yang sedang melukis – Freepik*

*Art therapy* nggak cuma bermanfaat buat orang dewasa, tapi juga buat remaja dan anak-anak. Untuk anak-anak, misalnya, metode ini bisa membantu merangsang perkembangan otak dan motorik mereka.

Jadi, selain menyenangkan, melukis juga punya manfaat yang luar biasa untuk perkembangan mereka.

*“Untuk anak-anak, bahkan bisa sampai membantu merangsang otak mereka agar lebih brain develop, dan juga bisa untuk*

*motoriknya mereka,”* jelas Amelia.

Melukis sebagai terapi adalah sebuah metode yang fun dan efektif untuk menyembuhkan pikiran.

Lewat proses kreatif ini, kita bisa menemukan cara baru untuk menghadapi stres, menggali kreativitas, dan bahkan menyembuhkan luka batin.

Jadi, nggak ada salahnya untuk mulai meluangkan waktu buat melukis, kan?

Siapa tahu, lewat goresan-goresan di atas kanvas, kita bisa menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang selama ini kita cari.

*So, siap mencoba art therapy? Grab your brushes and let the healing begin! ☺*

---

# **Yuk Kenalan Sama Emotional Freedom Techniques! Teknik Self-Healing yang Lagi Hits!**

Category: LifeStyle  
12 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah dengar tentang EFT alias Emotional Freedom Techniques? Kalau belum, siap-siap deh buat kenalan sama teknik self-healing yang satu ini.

Bayangin deh, kamu bisa mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya hanya dengan mengetuk-ngetukkan ujung jari di titik-titik tertentu di tubuhmu.

Menarik, kan? Yuk, kita kupas tuntas gimana Emotional Freedom Techniques bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi segala drama hidup!

## Apa Itu EFT?



*Ilustrasi tapping – Freepik*

EFT atau Emotional Freedom Techniques adalah metode self-healing yang menggabungkan konsep akupunktur tanpa jarum dengan prinsip-prinsip psikologi.

Kamu mungkin pernah mendengar istilah “tapping” yang sering dipakai buat menyebut teknik ini. Gimana caranya?

Kamu akan mengetuk-ngetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah emosional atau fisik yang sedang kamu hadapi.

## Prinsip Dasar Emotional Freedom Techniques

Kunci dari EFT adalah prinsip bahwa gangguan emosional bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh kita.

Nah, dengan mengetuk titik-titik meridian-jalur energi dalam tubuh yang sama seperti di akupunktur-kita bisa membantu memulihkan keseimbangan tersebut.

Sederhananya, EFT membantu meredakan ketegangan dengan cara mempengaruhi sistem energi tubuhmu, sehingga kamu bisa lebih merasa tenang dan terhubung kembali dengan diri sendiri.

## Langkah-Langkah Melakukan EFT



Teknik EFT – cr. BEAM ACADEMY

Penasaran bagaimana cara mempraktikkan EFT? Berikut adalah langkah-langkah mudah yang bisa kamu ikuti untuk memulai perjalanan self-healing ini!

- 1. Identifikasi Masalah** Pertama-tama, tentukan masalah spesifik yang ingin kamu atasi. Apakah itu kecemasan, rasa sakit, atau mungkin trauma masa lalu? Semakin jelas masalah yang ingin kamu hadapi, semakin efektif proses EFT akan berjalan.
- 2. Menilai Intensitas Emosi** Berikan nilai pada intensitas emosional dari masalah tersebut pada skala 0 hingga 10. Ini akan membantu kamu mengukur seberapa besar dampaknya dan melacak kemajuan seiring waktu.
- 3. Setup Statement** Buat pernyataan setup yang mengakui

masalah dan menerima diri sendiri. Ini adalah pernyataan yang menyatukan kamu dengan masalah yang ada, sambil mengingatkan diri bahwa kamu layak untuk mendapatkan solusi. Contoh: "Meskipun saya merasa cemas, saya menerima diri saya sepenuhnya."

4. **The Sequence (Urutan Ketukan)** Sekarang saatnya mengetuk! Gunakan ujung jari untuk mengetuk titik-titik meridian di tubuh sambil mengulang pernyataan setup. Berikut adalah beberapa titik meridian yang sering digunakan:

- **Karate Chop Point:** Bagian luar tangan, di bawah jari kelingking.
- **Eyebrow Point:** Di awal alis, dekat hidung.
- **Side of the Eye:** Di samping mata.
- **Under the Eye:** Di bawah mata, di tulang pipi.
- **Under the Nose:** Di antara hidung dan bibir atas.
- **Chin Point:** Di bawah bibir bawah, di tengah dagu.
- **Collarbone Point:** Di bawah tulang selangka, sekitar satu inci dari ujung tulang.
- **Under the Arm:** Di sisi tubuh, sekitar empat inci di bawah ketiak.
- **Top of the Head:** Di atas kepala, di tengah-tengah.

5. **Menilai Ulang Intensitas** Setelah selesai dengan urutan ketukan, nilai kembali intensitas emosional dari masalah tersebut. Apakah ada perubahan? Jika masih ada intensitas yang tersisa, ulangi proses ini sampai kamu merasa lebih baik.

## Manfaat Emotional Freedom Techniques



*Ilustrasi seseorang yang mengalami kecemasan – Freepik*

Sekarang, kenapa kamu harus mencoba Emotional Freedom Techniques? Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa kamu rasakan:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Teknik ini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Rasakan ketenangan yang mendalam setelah setiap sesi!
- **Mengatasi Trauma dan Emosi Negatif:** Teknik ini efektif untuk mengatasi trauma, phobia, dan emosi negatif lainnya. Kamu bisa merasakan beban emosional yang lebih ringan seiring berjalannya waktu.
- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:** Beberapa orang melaporkan peningkatan dalam kondisi fisik mereka, seperti pengurangan rasa sakit kronis, setelah menggunakan Emotional Freedom Techniques secara rutin. Jadi, tidak hanya emosional, tapi fisik pun bisa mendapat manfaat!

Nah, itu dia, guys! Emotional Freedom Techniques memang terdengar simpel, tapi jangan salah, teknik ini bisa jadi game-changer buat kesejahteraan emosional dan fisik kamu.



*Ilsutrasи melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik*

Dengan hanya mengetuk titik-titik meridian sambil fokus pada masalah yang bikin kamu stres, kita bisa bantu tubuh mengembalikan keseimbangan energi dan bikin perasaan jadi lebih ringan.

Gimana? Tertarik buat coba? Meskipun kelihatannya sederhana, banyak orang yang udah merasakan manfaat besar dari teknik ini.

Jadi, kalau kamu lagi nyari cara baru buat feel more balanced dan relax, kenapa nggak kasih EFT kesempatan?

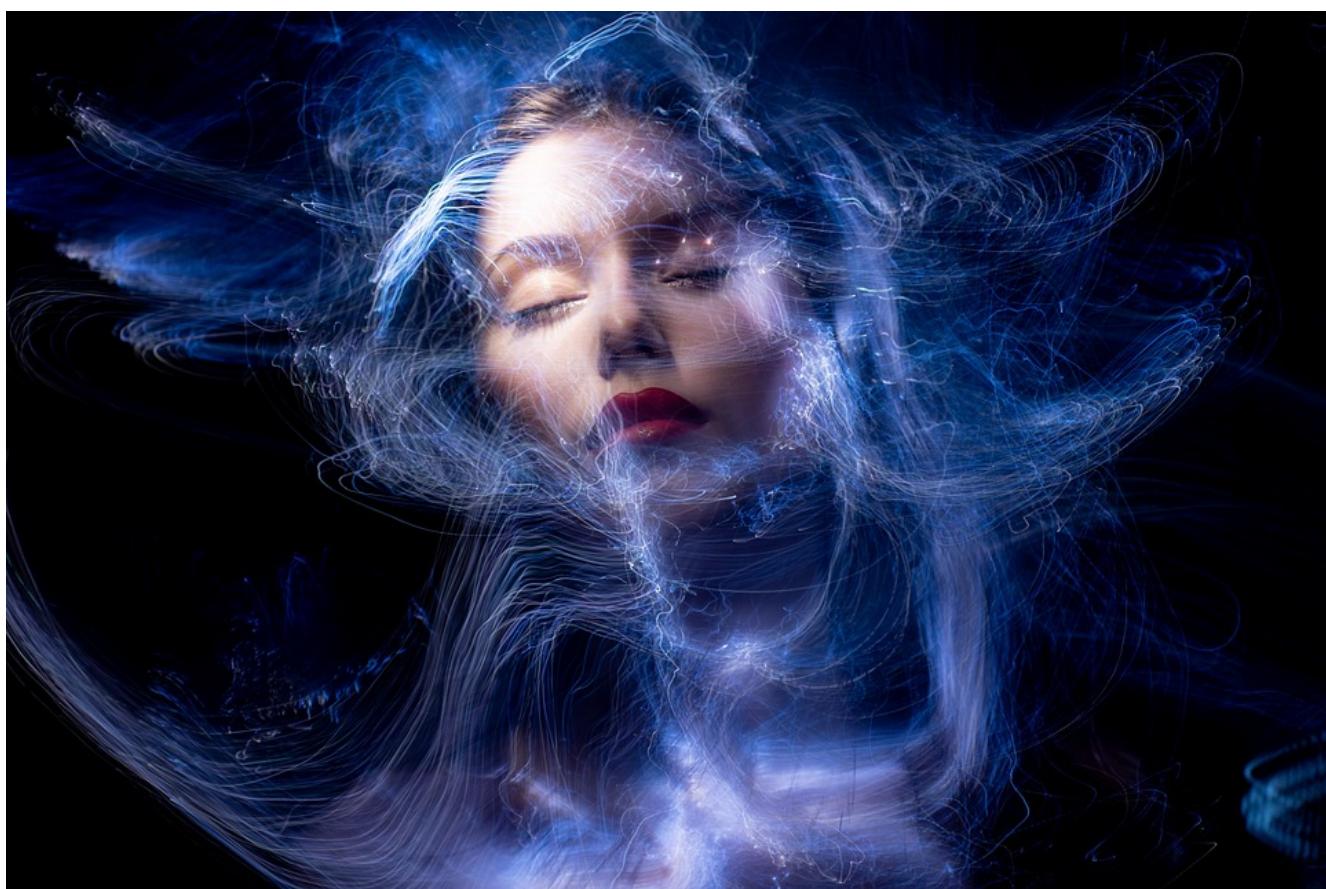
Siapa tahu, ini bisa jadi rahasia kecil yang bikin hari-harimu jadi lebih cerah. Selamat mencoba dan semoga kamu merasa lebih baik dengan Emotional Freedom Techniques! ☺

---

# Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – *Panic attack* bisa datang kapan saja dan bikin semuanya terasa berantakan dalam sekejap. Situasi seperti ini bisa bikin kita merasa hilang kendali.

Tapi jangan khawatir! Ada teknik keran yang bisa bantu kamu untuk meredakan *panic attack* dan mendapatkan kembali ketenangan, yaitu **teknik *grounding***.

Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantumu kembali ke momen sekarang dan merasa lebih terhubung dengan realitas di sekelilingmu.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam tentang teknik ini dan bagaimana cara mengaplikasikannya untuk meredakan kecemasan! ☐

## Apa Itu Teknik Grounding?



*Ilustrasi wanita yang mengalami panic attack – Freepik*

Teknik *grounding* adalah cara yang simpel namun efektif untuk mengembalikan fokus dan ketenangan saat kamu merasa *overwhelmed*.

Intinya, teknik ini membantu kamu untuk “mengakar” dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar saat otakmu terasa seperti sedang berpacu dengan waktu.

Teknik ini melibatkan beberapa metode yang bisa memindahkan perhatianmu dari gejala fisik dan psikologis dari *panic attack* ke sesuatu yang lebih konkret dan nyata.

Nah, sekarang kita bahas cara-caranya. Ada beberapa metode *grounding* yang bisa kamu coba:



*Ilustrasi bermeditasi – doktersehat*

- 1. 5-4-3-2-1 :** Ini adalah salah satu teknik *grounding* paling populer. Caranya, kamu perlu fokus pada lima hal yang bisa kamu lihat, empat yang bisa kamu dengar, tiga yang bisa kamu sentuh, dua yang bisa kamu cium, dan satu yang bisa kamu rasakan. Misalnya, kamu bisa melihat warna-warna di sekitarmu, mendengar suara-suara di latar belakang, merasakan tekstur benda-benda di tanganmu, dan sebagainya. Ini akan membantu mengalihkan perhatianmu

dari gejala *panic attack*.

2. **Bernafas dengan Sadar** : Fokus pada napasmu dengan perlahan dan dalam. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Ini bisa membantu menenangkan sistem sarafmu dan meredakan gejala kecemasan.
3. **Sentuhan Fisik** : Cobalah menyentuh benda dengan tekstur yang berbeda, seperti bantal lembut atau permukaan kasar. Perhatikan sensasi yang ditimbulkan untuk membawa perhatianmu kembali ke saat ini.
4. **Gerakan Tubuh** : Lakukan gerakan kecil, seperti menggoyangkan tangan atau kaki, atau berjalan sejenak. Aktivitas fisik sederhana bisa membantu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan emosional.
5. **Gunakan Indramu** : Fokuskan perhatian pada satu indera saja, seperti mendengarkan musik favorit atau merasakan tekstur kain di tanganmu. Dengan mengalihkan perhatian ke indra yang berbeda, kamu bisa mengalihkan pikiran dari kekacauan emosional.

## Bagaimana Teknik Ini Bisa Membantu Saat Mengalami *Panic Attack*?



*Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik*

Teknik *grounding* bisa sangat membantu saat *panic attack* karena ia bekerja dengan cara mengalihkan perhatianmu dari gejala yang menakutkan dan memfokuskan kembali pada lingkungan sekitarmu.

Dengan melibatkan panca indera, teknik ini membantu mengurangi perasaan tidak nyata dan ketidaknyamanan emosional yang sering kali menyertai *panic attack*.

Dengan melakukan *grounding*, kamu memberi sinyal pada tubuh dan

otakmu bahwa semuanya aman dan terkendali. Ini membantu meredakan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan napas pendek, serta menenangkan pikiran yang mungkin kacau.

Jadi, lain kali saat kamu merasakan gejala *panic attack* mulai datang, coba terapkan teknik *grounding* ini.

Dengan latihan dan penerapan teknik ini, kamu bisa merasa lebih siap menghadapi situasi menegangkan. Tidak ada salahnya mencoba berbagai teknik hingga menemukan yang paling cocok untukmu, ya kan?

Jangan lupa, kamu tidak sendirian dalam perjalanan ini. Selalu ada cara dan dukungan untuk membuat segala sesuatunya lebih baik! Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu menemukan kembali ketenangan! ☺

---

## 5 Alasan Mengapa Sahabat Sejati Adalah Investasi Emosional Terbaik

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Sahabat sejati adalah harta yang tak ternilai. Di samping keluarga, mereka adalah orang-orang terdekat yang paling memahami diri kita.

Memiliki sahabat memberikan banyak manfaat bagi kehidupan kita, baik secara mental, emosional, maupun fisik.

Mereka selalu ada untuk mendukung, mendengarkan, dan berbagi kebahagiaan serta kesedihan bersama kita. Kehadiran mereka bisa membuat hidup kita lebih berwarna dan bermakna.

Di artikel ini, kita akan membahas beberapa manfaat luar biasa dari memiliki sahabat sejati. Yuk, simak terus untuk mengetahui bagaimana kehadiran mereka dapat meningkatkan kualitas hidupmu!

## Manfaat Memiliki Sahabat Sejati



*Ilustrasi pertemanan – Freepik*

- 1. Memberi Rasa Saling Memiliki** : Sahabat sejati memberikan rasa saling memiliki dan membantu mengurangi perasaan kesepian. Ketika kita bersama mereka, kita merasa aman

dan nyaman karena tahu ada seseorang yang benar-benar memahami dan mendukung kita.

2. **Membantu Mengurangi Stres** : Sahabat dapat membantu kita melewati masa-masa sulit dan stres. Mereka menjadi tempat curhat dan berbagi beban, sehingga membantu meringankan masalah. Kehadiran mereka bisa menjadi pelipur lara yang sangat dibutuhkan saat kita merasa tertekan.
3. **Meningkatkan Kebahagiaan** : Memiliki sahabat yang positif dan suportif dapat meningkatkan kebahagiaan dan optimisme dalam hidup. Tawa dan kenangan indah yang kita bagi dengan sahabat sering kali menjadi sumber kebahagiaan yang tak ternilai.
4. **Meningkatkan Kepercayaan Diri** : Sahabat yang baik akan selalu memberikan dukungan dan semangat. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu kita mencapai tujuan. Mereka percaya pada kemampuan kita, bahkan ketika kita sendiri meragukannya.
5. **Mendorong Perilaku Positif** : Sahabat yang memiliki kebiasaan positif dapat mendorong kita untuk melakukan hal yang sama. Hal ini dapat membawa dampak baik bagi kesehatan mental dan fisik. Misalnya, jika sahabatmu rajin berolahraga atau memiliki pola makan sehat, kamu mungkin akan terinspirasi untuk mengikuti kebiasaan baik tersebut.



*Ilustrasi pertemanan yang berdampak positif – Freepik*

Memiliki sahabat merupakan anugerah yang tak ternilai. Persahabatan sejati dapat memberikan banyak manfaat bagi kehidupan kita, baik secara mental, emosional, maupun fisik.

Mereka selalu ada untuk mendukung kita, membuat hari-hari kita lebih ceria, dan membantu kita melewati masa-masa sulit.

Penting untuk menjaga dan memelihara persahabatan sejati yang

kita miliki. Luangkan waktu untuk sahabatmu, dengarkan mereka, dan hargai setiap momen yang kalian habiskan bersama.



*Ilustrasi dua orang sahabat – shutterstock*

Ingatlah bahwa “*Sahabat sejati adalah mereka yang selalu ada untukmu, meskipun kamu tidak selalu ada untuk mereka.*”

Jadi, jangan lupa untuk mengapresiasi sahabat-sahabatmu dan teruslah berusaha menjadi sahabat yang baik. Dengan begitu, kamu akan selalu memiliki hubungan yang kuat dan berharga yang membawa kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupmu.

Terima kasih telah membaca, dan semoga artikel ini menginspirasi kamu untuk merawat persahabatanmu dengan lebih baik. Sampai jumpa di artikel berikutnya!

---

## Toxic Friends Alert: Kenali 5 Ciri Pertemanan yang Harus Dihindari

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Pertemanan seharusnya menjadi sumber kebahagiaan dan dukungan. Namun, tidak semua pertemanan sehat. Toxic friends dapat berdampak buruk bagi aspek kehidupan mulai dari segi sosial, kesehatan fisik, mental, emosional.

Maka penting untuk mengenali ciri-cirinya agar dapat menghindari atau mengakhiri hubungan yang tidak sehat.

## **Deteksi Dini Toxic Friends : Kenali Ciri-Cirinya Sekarang!**

Berikut adalah beberapa tanda pertemanan yang toxic:

### **1. Egois dan Tidak Empati**



Ilustrasi dua wanita yang ingin menang sendiri – Freepik

Teman yang toxic cenderung hanya memikirkan dirinya sendiri. Mereka tidak peduli dengan perasaan atau kebutuhan orang lain, dan selalu menempatkan diri mereka di atas segalanya.

## 2. Kurangnya Penghargaan



*Ilustrasi pertemanan yang toxic – Freepik*

Pertemanan seharusnya didasari oleh saling menghargai. Jika temanmu tidak pernah menghargai kontribusi atau keberadaanmu, itu bisa menjadi tanda pertemanan yang toxic.

## 3. Banyak Drama



*Toxic friends – freepik*

Jika hubungan pertemanan selalu diwarnai oleh drama dan konflik yang tidak perlu, itu bisa menjadi indikasi bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Kehidupan tanpa drama akan lebih damai dan positif.

## 4. Kritik Berlebihan



*Ilustrasi dikritik – Freepik*

*Toxic friends* seringkali memberikan kritik tanpa membangun, bahkan merendahkan atau menyalahkan secara berlebihan. Ini dapat merusak harga diri dan kepercayaan dirimu.

## 5. Ketergantungan Emosional



*Ilustrasi wanita yang sulit keluar dari pertemanan yang buruk – Freepik*

*Toxic friends* seringkali membuatmu merasa terjebak dalam lingkaran ketergantungan emosional, di mana Kamu merasa sulit untuk melepaskan hubungan tersebut meskipun merasa tidak

nyaman.

Jika Kamu merasa memiliki *toxic friends*, penting untuk mempertimbangkan langkah-langkah untuk menjaga diri dan mencari hubungan yang lebih positif dan suportif.

Memiliki pertemanan yang sehat dan positif adalah hal yang penting untuk kebahagiaan dan kesejahteraanmu.

Jadi, jangan ragu untuk melepaskan diri dari *toxic friends* dan mencari hubungan yang lebih baik. *Stay healthy guys!*

---

# Rahasia Bahagia di Bulan Ramadhan: 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Halo, guys! Gak kerasa sudah masuk minggu ketiga bulan Ramadan nih! Meskipun begitu, semangat kita nggak boleh luntur ya! Kita masih punya banyak kesempatan untuk memperbanyak ibadah, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Nah, selain menjadi momen untuk beribadah, kamu tahu nggak sih ternyata puasa Ramadan memiliki manfaat luar biasa bagi kesehatan mental kita?

Yap, benar sekali! Dilansir dari Hamad Medical Corporation pada Rabu (27/3), berpuasa di bulan Ramadhan ternyata bisa mengurangi gangguan stres dan kecemasan. Penasaran gimana bisa? Yuk, kita telusuri lebih dalam!

## **Berkah Bulan Ramadan : 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mental**

### **1. Ibadah yang Mendalam: Lebih dari Sekadar Lapar dan Haus**



*Ilustrasi seseorang yang sedang melaksanakan ibadah shalat – shutterstock*

Puasa di bulan Ramadan bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tapi juga tentang memperdalam hubungan spiritual kita dengan Tuhan.

Saat kita fokus dalam ibadah dan merenungkan makna Ramadan, kita cenderung lebih bisa mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas ibadah yang intens selama bulan suci ini memberikan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan.

## **2. Interaksi Sosial yang Mendukung: Tarawih dan Solidaritas Sosial**



*Ilustrasi shalat tarawih – shutterstock*

Salah satu aspek menarik dari Ramadan adalah meningkatnya interaksi sosial antara masyarakat Muslim.

Shalat tarawih di masjid menjadi momen berharga di mana kita berhubungan dengan sesama umat Islam secara lebih intens.

Aktivitas sosial seperti ini membantu mengurangi rasa kesepian dan kecemasan, serta memperkuat solidaritas antarindividu.

## **3. Endorfin: Hormon Kebahagiaan yang Dilepaskan oleh Tubuh**



*Ilustrasi menikmati hidup yang bahagia – simfonifm*

Selama berpuasa, tubuh kita melepaskan endorfin, yang sering disebut sebagai hormon ‘kebahagiaan’ alami.

Hormon ini tidak hanya membuat kita merasa lebih bahagia, tetapi juga memberikan efek menenangkan pada pikiran.

Sehingga, bagi orang yang mungkin mengalami depresi ringan atau kecemasan, puasa Ramadan dapat menjadi terapi alami yang efektif.

## 4. Kontrol Diri yang Lebih Baik: Mengendalikan Emosi dan Amarah



*Ilustrasi seorang anak yang sedang marah – orami*

Puasa Ramadan juga memberikan kesempatan bagi kita untuk berlatih mengendalikan emosi dan amarah.

Dengan menahan diri dari makanan dan minuman selama beberapa jam, kita belajar untuk lebih sabar dan mengontrol impulsivitas.

Hal ini dapat membantu mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

## 5. Ketenangan Batin dengan Sholat Malam: Menemukan Damai dalam Kegelapan



*Ilustrasi shalat malam – shutterstock*

Sholat sunnah ‘Qiyam al-Layl’ (shalat malam) selama bulan Ramadan menjadi momen intim di mana kita berkomunikasi secara langsung dengan Tuhan.

Aktivitas spiritual ini membawa kedamaian batin dan membantu mengatasi frustrasi serta tekanan hidup yang kita rasakan sehari-hari.

Dengan merenungkan ayat-ayat suci dan melakukan doa-doa, kita

dapat menemukan ketenangan dalam kegelapan malam.

## 6. Perlindungan Otak dari Gangguan Psikologis



### *Ilustrasi otak – ist*

Belum cukup dengan manfaat yang sudah disebutkan tadi, teman-teman! Beberapa penelitian bahkan menyarankan bahwa praktik-praktik spiritual seperti berpuasa bisa bikin otak kita jadi lebih kuat melawan gangguan psikologis. Gimana bisa?

Puasa bisa menyebabkan perubahan struktural pada otak kita, terutama di daerah yang terkait dengan depresi. Ini artinya, puasa nggak cuma bekerja secara spiritual, tapi juga memberikan perlindungan pada otak kita dari gangguan psikologis yang serius.

Jadi, buat kita yang sering merasa cemas, sedih, atau depresi, puasa Ramadan bisa jadi solusi alami yang ampuh buat kita.

Dengan menjalani puasa dan beribadah dengan sungguh-sungguh, kita bisa membangun kekuatan mental dan emosional yang kuat, serta melindungi diri dari gangguan psikologis yang mungkin datang.



### *Ilustrasi berbuka puasa bersama – Freepik*

Itu dia rahasia besar dari puasa di bulan Ramadan untuk kesehatan mental yang lebih bahagia dan tenang! Selamat menjalani bulan Ramadan dengan hati yang penuh damai dan pikiran yang tenram.

Semoga amal ibadah kita diterima oleh Allah SWT dan kita semua bisa meraih keberkahan yang tiada tara di bulan Ramadan ini! Yuk, terus semangat! ☺

---

# Bentuk Karakter Si Kecil dengan 4 Kata Ajaib yang Super Keren!

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Empat kata ajaib yang seringkali dianggap remeh oleh sebagian orang, yaitu “tolong”, “maaf”, “terima kasih”, dan “permisi”, sebenarnya menyimpan keistimewaan dan manfaat besar dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Sangat penting bagi orang tua dan guru untuk membiasakan anak mengucapkan kata-kata ini, namun tidak kalah pentingnya, mereka juga harus menjadi contoh yang baik dengan mengucapkannya secara konsisten.

Mengapa? Mari kita simak penjelasan lebih lanjut pada artikel ini !

# Ajarkan 4 Kata Ajaib Ini pada Si Kecil, Yuk!

## 1. Tolong



*Cr. vidoran*

Mengucapkan kata “tolong” tidak hanya sekedar meminta bantuan, namun juga menunjukkan rasa hormat terhadap orang yang diminta bantuan.

Saat anak diajari untuk mengucapkan “tolong”, mereka belajar untuk berkomunikasi dengan sopan dan tidak terkesan memerintah.

Selain itu, kebiasaan ini juga memperkuat hubungan sosial antara anak dan orang dewasa, sehingga anak merasa lebih nyaman berinteraksi dan siap membantu saat diperlukan. Lebih dari itu, kebiasaan baik ini akan ditiru oleh anak, sehingga ketika mereka besar, mereka juga akan bersikap yang sama.

## 2. Maaf



*Cr. vidoran*

Meminta maaf merupakan tindakan yang menunjukkan sikap sportivitas, rasa hormat terhadap norma, dan tanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan.

Tidak ada yang salah bagi orang tua atau guru untuk meminta maaf kepada anak jika mereka melakukan kesalahan, karena hal ini juga akan mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka di masa depan.

Mengucapkan “maaf” juga membantu menciptakan lingkungan yang

penuh dengan toleransi dan pengertian.

### 3. Terima Kasih



*Cr. vidoran*

Kata “terima kasih” mungkin terdengar biasa, namun didalamnya terkandung makna yang sangat dalam, yaitu menghargai kontribusi atau bantuan yang diberikan oleh orang lain.

Mengucapkan “terima kasih” secara konsisten akan membiasakan anak untuk menghargai orang lain dan membuat orang yang menerima ucapan tersebut merasa dihargai dan diakui.

Bahkan untuk hal-hal sepele sekalipun, seperti saat anak meletakkan barang pada tempatnya, mengucapkan “terima kasih” dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak.

### 4. Permisi



*Cr. vidoran*

Kata ajaib yang terakhir namun tak kalah pentingnya ialah kata kata “permisi”. Mengajarkan anak untuk menggunakan kata “permisi” merupakan langkah penting dalam membentuk etika dan tata krama sosial yang baik.

Saat berbicara dengan anak, memberikan contoh penggunaan kata “permisi” sesuai dengan momen dan konteksnya akan membantu mereka memahami pentingnya menghormati privasi dan ruang pribadi orang lain.

Selain itu, memberikan pujian saat anak menggunakan kata “permisi” dengan baik akan memperkuat perilaku positif tersebut.



*Ilustrasi bercengkrama bersama keluarga – Freepik*

Membiasakan anak untuk mengucapkan empat kata ajaib ini–tolong, maaf, terima kasih, dan permisi–akan membantu mereka tumbuh sebagai pribadi yang berkarakter, menghargai orang lain, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Namun, lebih dari itu, orang tua dan guru juga harus menjadi contoh yang baik dengan mengucapkan kata-kata ajaib ini secara konsisten dalam interaksi sehari-hari.

Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang penuh dengan toleransi, pengertian, dan rasa hormat di antara kita semua.

Yuk, mari kita selalu memberikan contoh-contoh terbaik bagi anak-anak kita!

---

## 7 Manfaat Membaca Buku yang Wajib Kamu Tahu !

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Halo semua! Udah pada tahu nggak, sih, kalau membaca buku itu nggak cuma buat mengisi waktu luang aja? Tapi juga bisa buka jendela dunia dan menambah pengetahuan di kepala kita!

Apalagi sekarang, di era digital yang segala informasi bisa didapetin dengan sekejap mata, membaca buku masih punya peran penting dalam hidup kita.

Jadi, di artikel kali ini, kita bakal bahas tentang segudang manfaat yang bisa kita dapetin dari kebiasaan membaca buku. Siapa tahu, ada manfaat yang belum kita sadari sebelumnya, kan?

Jadi, yuk, kita cek bareng-bareng! Semoga bisa jadi motivasi buat kita semua untuk rajin membuka buku dan nikmatin dunia literasi yang keren ini. Ayo, langsung kita mulai!

## 7 Manfaat Membaca Buku



*Ilustrasi wanita yang membaca buku – Freepik*

### 1. Meningkatkan Fungsi Otak

Membaca sama seperti olahraga bagi otak. Aktivitas ini menstimulasi berbagai area otak, meningkatkan koneksi saraf, dan memperkuat memori.

## **2. Memperkaya Kosakata dan Kemampuan Berkommunikasi**

Semakin banyak membaca, semakin banyak kosakata yang diserap. Hal ini meningkatkan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara lisan dan tulisan dengan lebih jelas dan terstruktur.

## **3. Meningkatkan Empati dan Pemahaman**

Membaca buku fiksi memungkinkan kita untuk menjelajahi berbagai karakter dan sudut pandang. Hal ini meningkatkan kemampuan untuk memahami dan berempati dengan orang lain.

## **4. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Tidur**

Membaca dapat menjadi pelarian dari kesibukan dan stres sehari-hari. Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran dan tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur.

## **5. Mencegah Penurunan Kognitif dan Memperpanjang Usia**

Membaca membantu menjaga kesehatan otak dan mencegah penurunan kognitif akibat usia. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca dapat memperpanjang usia dan meningkatkan kualitas hidup.

# **Meningkatkan Kreativitas dan Imajinasi**

Membaca dapat memperkaya imajinasi. Dengan membaca berbagai cerita dan ide, kita dapat terinspirasi untuk menghasilkan ide-ide kreatif dan inovatif.

## **7. Memperkuat Kemampuan Berpikir Kritis dan Analitis**

Membaca mendorong kita untuk memproses informasi, menganalisis argumen, dan membangun pemikiran kritis. Hal ini membantu kita untuk mengambil keputusan yang lebih baik dalam kehidupan.



*Ilustrasi wanita yang membaca buku sambil tiduran – Freepik*

Membaca buku itu nggak cuma menyenangkan, tapi juga punya manfaat luar biasa untuk kita. Dari meningkatkan fungsi otak sampe mengurangi stres, semua bisa kita dapetin dengan rajin membaca buku.

Jadi, mari kita jadikan membaca sebagai rutinitas harian kita dan rasakan langsung manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

Yuk, mulai membaca sekarang juga! Siapa tahu, di balik halaman buku yang kita baca, ada dunia yang menunggu untuk kita jelajahi. Ayo, kita buka buku dan temukan pengetahuan serta kebahagiaan di dalamnya! ☺

# 10 Ciri Sahabat Sejati: Menemukan Teman Sejati dalam Hidup

Category: LifeStyle

12 Agustus 2024



**Prolite** – Pernahkah kamu merasa beruntung memiliki sahabat sejati? Mereka adalah harta yang tak ternilai, yang selalu hadir di saat kita membutuhkan, baik dalam kebahagiaan maupun kesedihan.

Mereka adalah pilar yang kokoh dalam kehidupan kita, siap mendukung dan memotivasi kita dalam mencapai mimpi-mimpi kita. Namun, di tengah keramaian pergaulan, bagaimana kita bisa yakin apakah seseorang benar-benar sahabat sejati?

Nah, jangan khawatir! Pada artikel kali ini, kita akan membahas berbagai ciri yang menandai keberadaan sahabat sejati dalam hidup kita. Yuk, mari kita jelajahi bersama!

# 10 Ciri Sahabat Sejati



Ilustrasi empat orang sahabat – Freepik

## 1. **Saling Percaya**

Kepercayaan adalah fondasi utama dari sebuah persahabatan yang kuat. Sahabat adalah orang yang dapat kita percayai dengan rahasia terdalam kita, tanpa takut dihakimi atau dikhianati.

## 2. **Mendukung dengan Tulus**

Sahabat akan selalu mendukung kita, dalam suka maupun duka. Mereka akan selalu ada untuk memberikan semangat dan motivasi, dan membantu kita melewati masa-masa sulit.

## 3. **Menerima Kita Apa Adanya**

Sahabat akan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang kita miliki. Mereka tidak akan mencoba mengubah kita menjadi orang lain, dan mereka akan selalu menghargai kita apa adanya.

## 4. **Selalu Ada Waktu untuk Kita**

Meskipun kesibukan, sahabat akan selalu berusaha meluangkan waktu untuk kita. Mereka akan selalu ada untuk kita, saat kita membutuhkan mereka.

## 5. **Jujur dan Terbuka**

Sahabat akan selalu jujur kepada kita, meskipun itu hal yang tidak menyenangkan. Mereka akan selalu terbuka dan tidak akan

menyembunyikan sesuatu dari kita.

## 6. **Saling Menghormati**

Sahabat akan selalu menghormati kita, dan menghargai pendapat dan perasaan kita. Mereka tidak akan pernah mencoba memaksakan kehendak mereka kepada kita.

## 7. **Saling Membantu**

Sahabat akan selalu membantu kita, saat kita membutuhkan bantuan. Mereka tidak akan pernah ragu untuk membantu kita, dalam situasi apapun.

## 8. **Saling Menghargai**

Sahabat akan selalu menghargai kita, dan apa yang kita lakukan untuk mereka. Mereka tidak akan pernah menganggap kita remeh, dan mereka akan selalu bersyukur atas persahabatan kita.

## 9. **Saling Memaafkan**

Sahabat akan selalu memaafkan kita, saat kita melakukan kesalahan. Mereka tidak akan pernah menyimpan dendam, dan mereka akan selalu berusaha untuk memperbaiki hubungan.

## 10. **Selalu Ada di Hati**

Sahabat akan selalu ada di hati kita, meskipun kita tidak bertemu setiap hari. Mereka akan selalu menjadi bagian dari hidup kita, dan mereka akan selalu memiliki tempat Khusus di hati kita.



*Ilustrasi empat anak yang saling merangkul – Freepik*

Memiliki sahabat sejati adalah sebuah anugerah. Jika kamu memiliki sahabat sejati, jagalah mereka dengan baik. Mereka adalah orang-orang yang akan selalu ada untukmu, di saat kamu membutuhkan mereka.

Bagaimana denganmu? Apakah kamu memiliki sahabat sejati? Saatnya untuk merenung sejenak dan menghargai keberadaan sahabat-sahabat terdekat kita.

Jika iya, beruntunglah kamu! Namun, jika belum, tidak perlu khawatir. Mari kita bersama-sama mengevaluasi hubungan kita dan membangun kedekatan yang lebih erat dengan orang-orang yang mungkin menjadi sahabat sejati kita di masa depan.