

Filosofi Kintsugi : Memeluk Kekurangan dan Mengubahnya Menjadi Kecantikan

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Filosofi Kintsugi, seni Jepang memperbaiki keramik dengan emas atau perak, menghadirkan filosofi yang mengesankan dari kata “*kintsukuroi*,” yang berarti “memperbaiki dengan emas.”

Filosofi Kintsugi mengajarkan bahwa keindahan muncul dari kerusakan dan ketidak sempurnaan.

Piring atau mangkuk yang pecah bukan akhir, melainkan bagian penting dari kisahnya. Dengan telaten menyatukan potongan-potongan yang retak, pengrajin menciptakan keindahan baru, menjadi metafora kehidupan kita yang penuh tantangan.



Ilustrasi memperbaiki piring pecah dengan teknik kintsugi –

Pinterest

Kintsugi merangkul keunikan setiap retakan dalam diri kita, seperti emas yang mengisi celah.

Pengalaman hidup sulit memberi kebijaksanaan dan kekuatan tambahan, mengajak kita melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Di dunia yang terobsesi kesempurnaan, Kintsugi mengingatkan bahwa kecantikan sejati muncul saat kita berani menerima dan memperbaiki retakan kita sendiri.

Filosofi ini tak sekadar memperbaiki barang pecah, tetapi juga menyentuh hati dan jiwa, membawa makna baru dalam menghadapi tantangan hidup.

Kita bisa mengimplementasikan filosofi Kintsugi dalam kehidupan sehari-hari dengan beberapa langkah sederhana:



Ilustrasi – Cr. tourjepang

1. Terima Kekurangan dan Kegagalan

Terimalah bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Lihatlah pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalananmu dan kesempatan untuk tumbuh.

2. Hargai Pengalaman Hidup

Seperti emas yang memperindah retakan tembikar, hargailah setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun sulit. Itu semua membentuk identitasmu.

3. Bangun dari Kegagalan

Saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, jangan menyerah.

Sebaliknya, lihatlah sebagai peluang untuk memperbaiki dan membangun sesuatu yang lebih kuat, seperti Kintsugi yang memperbaiki tembikar.

4. Jadikan Kreativitas sebagai Pemulihian

Seperti seniman Kintsugi yang kreatif dalam memperbaiki tembikar, manfaatkan kreativitasmu untuk menemukan solusi dalam situasi sulit.

5. Bersikap Sabar dan Bersyukur

Sabar adalah kunci saat menghadapi rintangan. Selalu bersyukur atas apa yang telah Kamu capai, bahkan jika itu datang melalui perjuangan.

6. Hormati Perbedaan

Seperti warna emas yang kontras dengan tembikar, hargailah perbedaan di sekitarmu. Ini dapat memperkaya kehidupan dan membentuk hubungan yang lebih kuat.

7. Jadikan Kebahagiaan Internal

Alihkan fokus dari pencarian kesempurnaan eksternal dan carilah kebahagiaan dalam hal-hal sederhana dan tak sempurna dalam kehidupan sehari-hari.



Cr. rencanamu

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Kita bisa membawa filosofi Kintsugi ke dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai keindahan dalam kerusakan dan perjalanan hidup.

Ikigai: Mencari Makna dalam Keseimbangan Hidup

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Seiring dengan pertumbuhan dan perubahan dalam kehidupan, banyak dari kita mencari arti yang lebih dalam dan tujuan yang mendalam.

Salah satu konsep yang dapat membimbing perjalanan ini adalah “*Ikigai*,” sebuah filsafat hidup Jepang yang menggabungkan elemen-elemen kunci untuk mencapai keseimbangan dan makna dalam hidup.

Apa Itu *Ikigai*?



Sebuah ketenangan dalam hidup – Freepik

“*Ikigai*” berasal dari bahasa Jepang, di mana “*iki*” berarti hidup dan “*gai*” berarti nilai. Secara harfiah, ini dapat diartikan sebagai nilai hidup atau alasan untuk hidup.

Konsep ini menggambarkan titik persilangan antara empat elemen penting: “*what you love, what you’re good at, what you can be paid for* dan *what the world needs*”.

Pada intinya, ikigai menciptakan pusat di mana *passion*, profesi, misi, dan profesi bertemu.



– Freepik

1. *What You Love: Passion* (Apa yang Kamu Suka)

Menemukan kegiatan atau hal yang membuatmu bersemangat dan bahagia. Bisa berupa hobi ataupun minat.

2. *What You’re Good at: Profesi* (Apa yang Kamu Kuasai)

Mengidentifikasi keahlian dan keterampilan yang dimiliki. Bagian ini melibatkan pemahaman diri, mengakui potensi dan kelebihan, sehingga dapat membentuk profesi atau jalur karir yang sesuai dengan kemampuan Kamu.

3. *What the World Needs: Misi* (Apa yang Dibutuhkan oleh Dunia)

Menyadari peran Kita dalam memberikan kontribusi positif kepada dunia atau masyarakat.

4. *What You can be Paid for: Vokasi* (Apa yang Membayar Anda)

Imbalan ekonomi atau penghargaan yang kita terima melalui pekerjaan atau tindakan kita.

Ikigai mengajarkan pentingnya mencari kepuasan finansial dan penghargaan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup kita.

Beberapa manfaat utama dari menerapkan

filosofi Ikigai adalah:

- peningkatan kesejahteraan mental,
- kepuasan hidup
- kesehatan secara keseluruhan
- dapat mengurangi stres
- meningkatkan motivasi intrinsik
- mencapai keseimbangan hidup.

Ini juga berdampak positif pada produktivitas, hubungan sosial, dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, menciptakan transformasi positif menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Mengapa Ikigai Penting?



Keseimbangan – Freepik

1. Bagi remaja, mencari konsep ini dapat membantu mereka menavigasi pilihan pendidikan dan karir dengan lebih bijak, berdasarkan pada pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri dan apa yang mereka harapkan dari hidup.
2. Bagi dewasa, konsep ini dapat menjadi panduan berharga untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, menciptakan hidup yang bermakna dan memuaskan.

Melalui pencarian ikigai, dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kehidupan yang bermakna, di mana setiap tindakan memiliki tujuan yang jelas dan memberikan kontribusi positif baik untuk diri sendiri maupun untuk dunia di sekitar.

Ikigai mengajarkan kita untuk hidup dengan penuh semangat, menggabungkan kebahagiaan pribadi dengan makna yang mendalam, membentuk perjalanan hidup yang tak terlupakan.

3 Strategi Efektif dalam Mengelola Emosi Sehari-hari

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Dalam kehidupan sehari-hari, kita menghadapi berbagai emosi yang mempengaruhi suasana hati dan interaksi sosial. Mengelola emosi tersebut sangat penting karena respon yang bijak dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal.

Artikel ini mengeksplorasi strategi praktis untuk mengelola emosi, membentuk respon sehat terhadap tantangan hidup.

Tujuannya adalah membawa perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari dan meningkatkan keseimbangan emosional.

Cara Mengelola Emosi



– Freepik

Mengelola emosi tidak sama dengan menekannya. Mengabaikan kesedihan atau berpura-pura tidak merasakan sakit tidak akan menyebabkan emosi tersebut lenyap.

Kenyataannya, jika luka emosional tidak diatasi, kemungkinan besar akan semakin memburuk seiring berlalunya waktu. lalu, bagaimana cara mengelola emosi dengan baik?

- **Beri Nama Emosi yang Dirasakan**



Ilustrasi nama – Freepik

Untuk mengubah perasaan, langkah awalnya adalah mengakui dan memberi label pada emosi yang sedang dirasakan.

Penting untuk mengenali perasaan seperti kecemasan, kekecewaan, atau kesedihan. Seringkali, kemarahan dapat menyembunyikan emosi yang lebih rentan, seperti rasa malu.

Memberi nama pada emosi membantu mengidentifikasi perasaan dengan lebih jelas, bahkan jika ada campuran emosi seperti cemas, frustasi, dan tidak sabar.

Ini tidak hanya membantu mengatasi emosi tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pengaruhnya terhadap keputusan.

- **Atur Ulang Pikiran**



Ilustrasi berpikir – Freepik

Emosi mempengaruhi perspektif kita terhadap peristiwa. Menyusun ulang pemikiran dengan mempertimbangkan filter emosional.

Misalnya, saat merasa cemas terkait email atasan, pertimbangkan kemungkinan positif dan realistik.

Untuk mengubah pola pikir negatif, ingatkan diri Anda pada potensi positif. Saat merasa pesimis tentang acara networking, fokus pada kesempatan untuk berbicara dan belajar dari orang baru.

Jika terpaku pada pemikiran negatif, ubah saluran pikiran dengan aktivitas fisik singkat.

Melangkah mundur dan bertanya, “*Apa yang akan saya katakan kepada teman?*” dapat membantu mendapatkan perspektif berbeda. Untuk berpikir lebih rasional, jawab pertanyaan dengan menjauhkan sebagian emosi.

Jika terperangkap dalam pikiran negatif, ubah fokus dengan aktivitas fisik singkat seperti berjalan-jalan atau bersih-bersih.

• Beraktivitas



Ilustrasi meditasi – Freepik

Terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan suasana hati, seperti menelepon teman, berjalan-jalan, berolahraga atau mendengarkan musik. Ini membantumu keluar dari pola perilaku negatif.

Latih keterampilan pengaturan emosi secara terus-menerus. Semakin banyak waktu yang Kamu habiskan untuk ini, semakin kuat secara mental dan percaya diri dalam mengelola emosi.

Artikel terkait :

Ketika Melamun Menjadi Masalah : Ini Dampak Negatif yang Perlu Kamu Ketahui!

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang menganggap melamun sebagai cara untuk merasa lebih baik dari kesulitan dunia nyata.

Melamun memberikan kesempatan untuk mlarikan diri sejenak dari kenyataan yang mungkin penuh dengan tantangan dan tekanan.

Ini seperti sebuah pengungsi ke dunia imajinasi di mana segala sesuatu bisa menjadi lebih baik.

Namun perlu diingat bahwa jika kita terlalu sering terjebak dalam dunia khayalan, hal itu dapat menyebabkan masalah besar.

Mengapa Melamun Bisa Menyebabkan Masalah?



– Freepik

Melamun, atau *maladaptive daydreaming*, adalah saat seseorang terperangkap dalam khayalan pribadi mereka, terkadang melupakan koneksi dengan dunia nyata dan mengganggu konsentrasi.

Terlalu sering menghayal dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir fokus, kesulitan dalam pemahaman informasi, dan percakapan.

Efek negatif darinya juga bisa mencakup stres, karena otak bekerja keras untuk membayangkan hal-hal.



– Freepik

Seringkali juga mengakibatkan kurangnya fokus dan dapat dipicu oleh kurangnya istirahat, yang merusak motivasi dan mood. Ini bisa mengakibatkan malas dan menghambat produktivitas.

Penting untuk diingat bahwa melarikan diri sejenak dari kenyataan bukan solusi untuk masalah, melainkan bisa menghambat produktivitas dan mengalihkan dari kehidupan sehari-hari.

Mengalihkan perhatian ke aktivitas positif seperti menonton atau membaca buku adalah cara yang disarankan oleh para pakar untuk menghindari masalah ini.

Menemukan keseimbangan antara dunia imajinasi dan realitas, sambil menjaga kesehatan mental dan fisik, adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Ritual Pagi Orang Sukses : Cara Membangun Morning Routine yang Efektif

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Saat pagi tiba, terbuka peluang besar untuk memulai hari dengan semangat dan produktivitas. Banyak orang sukses berkata bahwa rahasia kesuksesan mereka terletak pada kebiasaan pagi yang mereka lakukan setiap harinya.

Morning routine, atau rutinitas pagi, bukan sekadar serangkaian aktivitas sehari-hari, melainkan cara untuk mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional untuk menghadapi tugas-tugas dan tantangan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya *morning routine* dan memberikan tips praktis untuk membantu Kamu membuat *morning routine* yang efektif.

Mengapa Morning Routine Penting?



Ilustrasi peregangan ketika bangun tidur -Freepik

Morning routine memiliki dampak besar pada kesuksesan seseorang. Berikut adalah alasan mengapa *morning routine* menjadi penting:

1. Membangun Konsistensi

Morning routine membantu menciptakan konsistensi dalam hidupmu. Dengan melakukan serangkaian aktivitas yang sama setiap hari di pagi hari, kita memprogram pikiran dan tubuh untuk berfungsi dengan efisien. Ini membantu meningkatkan produktivitas.

2. Menetapkan Fokus

Ritual pagi membantu menetapkan fokus untuk hari itu. Prioritas, tujuan, dan tugas yang perlu diselesaikan ditentukan. Yang mana membantu mengarahkan energi ke hal-hal yang benar-benar penting.

3. Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan

Morning routine yang sehat dapat mencakup olahraga, meditasi, atau konsumsi sarapan sehat. Ini memberikan manfaat signifikan untuk kesehatan fisik dan mental, membantu kita merasa lebih baik dan lebih bugar.

4. Pengembangan Diri

Banyak orang sukses menggunakan waktu pagi untuk membaca, belajar, atau merencanakan strategi jangka panjang. Ini adalah kesempatan berharga untuk pengembangan diri.

Tips untuk Membangun Morning Routine yang Efektif ala Orang Sukses



Ilustrasi membuat perencanaan -Freepik

Bagaimana cara orang-orang sukses di luar sana membangun *morning routine* yang efektif? Berikut beberapa tips yang bisa membantu:

1. Rencanakan Dengan Cermat

Buat daftar kegiatan yang ingin Kamu sertakan dalam *morning routine*-mu dan atur waktu untuk masing-masing kegiatan.

2. Bangun Lebih Awal

Cobalah untuk bangun lebih awal untuk memiliki waktu tambahan di pagi hari.

3. Mulai Dengan Langkah Kecil

Jika kamu belum memiliki *morning routine*, mulailah dengan satu atau dua kegiatan yang mudah diadopsi, seperti membereskan tempat tidur. Lalu tingkatkan seiring berjalannya waktu.

4. Penyesuaian

Sesuaikan *morning routine* kamu dengan kebutuhan dan preferensi pribadi. Tidak ada cara maupun pendekatan yang cocok untuk semua.

5. Evaluasi dan Penyesuaian

Selalu evaluasi dan sesuaikan *morning routine* seiring berjalannya waktu untuk memastikan bahwa itu masih efektif dan

memenuhi tujuanmu.

Morning routine adalah kunci kesuksesan bagi banyak orang. Ini bukan sekadar tentang rutinitas harian, melainkan tentang membangun dasar untuk hari yang produktif dan memotivasi.

Dengan mengambil langkah-langkah untuk merancang dan menjalani *morning routine* yang efektif.

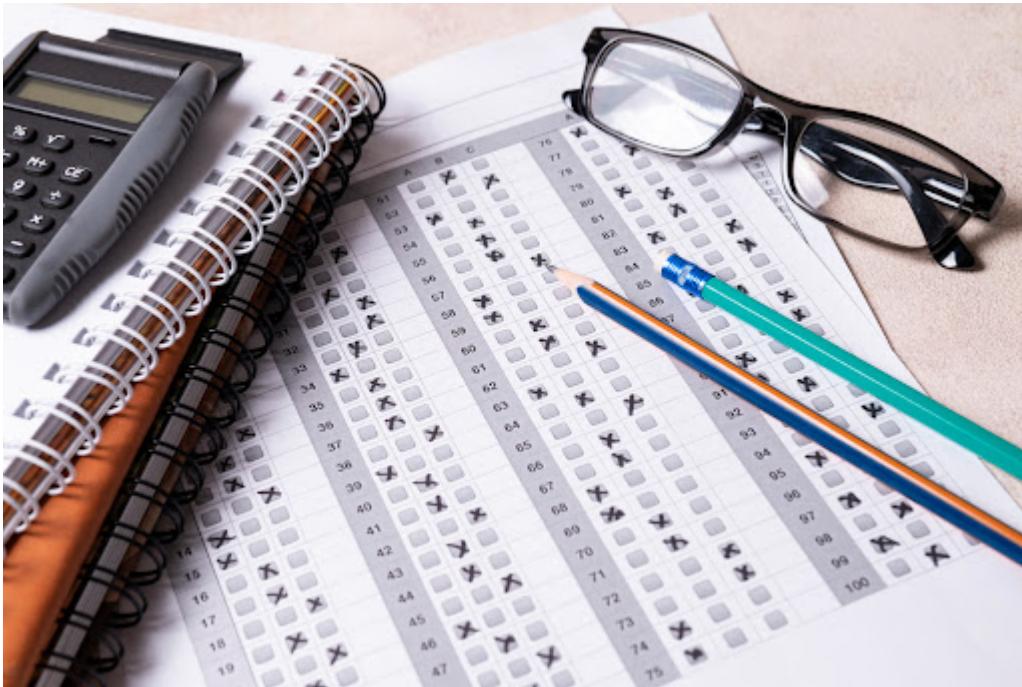
Kamu bisa meningkatkan produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraanmu. Serta mengarahkan diri menuju kesuksesan yang lebih besar dalam hidupmu.

Jadi, mulailah harimu dengan aksi kecil, dan lihat perubahan positif yang Kamu capai. Selamat menjalani hari calon orang sukses! ☺

Rahasia Sukses Belajar : 10 Tips untuk Siapkan Ujian dengan Baik

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Setiap tahun, ketika waktu ujian tiba, banyak pelajar ataupun mahasiswa merasa seolah waktu berlalu dengan cepat.

Seakan-akan kemarin kita baru saja memulai tahun ajaran, dan sekarang sudah mendekati waktu-waktu diuji. Pertanyaannya adalah, apakah Kamu telah mempersiapkan diri untuk ini?



– *Elements Envato*

Ujian adalah saat-saat penting dalam perjalanan pendidikan kita, dan memiliki persiapan yang matang merupakan kunci untuk meraih hasil yang terbaik.

Tentu saja, tidak baik jika kamu hanya belajar semalam sebelumnya. Lebih baik, ikuti tujuh tips sederhana ini untuk belajar lebih efektif menjelang ujian.

Strategi Belajar untuk Ujian



– *Freepik*

Inilah beberapa tips yang bisa membantu Kamu belajar lebih baik saat ujian:

1. **Buat Jadwal Belajar** : Rencanakan kapan Kamu akan belajar dan pastikan untuk tidak menunda-nunda.
2. **Prioritaskan Materi** : Fokus pada pelajaran yang paling penting dan yang kemungkinan besar akan muncul.
3. **Gunakan Sumber yang Beragam** : Manfaatkan buku teks, catatan kelas, dan internet untuk memahami pelajaran dengan lebih baik.
4. **Latihan dan Simulasi** : Cobalah menjawab soal-soal latihan dan mensimulasikan suasana ujian untuk melatih kemampuan mengerjakan soal dalam batas waktu.
5. **Beri Waktu Istirahat** : Istirahat sejenak bisa membantu menjaga fokusmu.
6. **Belajar Bersama Teman** : Bergabung dalam kelompok belajar dengan teman bisa membantu saling menjelaskan konsep dan menguji satu sama lain.
7. **Pahami Materi** : Jangan hanya hafal, cobalah untuk benar-benar mengerti pelajaran dengan baik.
8. **Buat Catatan** : Tulis ringkasan dari materi yang penting dan gunakan cara yang sesuai dengan caramu belajar.
9. **Bertanya pada Guru atau Dosen** : Jika ada yang tidak Kamu mengerti, jangan sungkan untuk bertanya kepada guru atau dosenmu.
10. **Tetap Tenang dan Jaga Kesehatan** : Jangan terlalu khawatir, pertahankan ketenangan, dan yakinkan dirimu bahwa Kamu sudah mempersiapkan diri dengan baik. Pastikan juga Kamu tidur cukup, makan dengan baik, dan tetap aktif fisik. Tubuh sehat membantu otak berfungsi lebih baik.



– *Freepik*

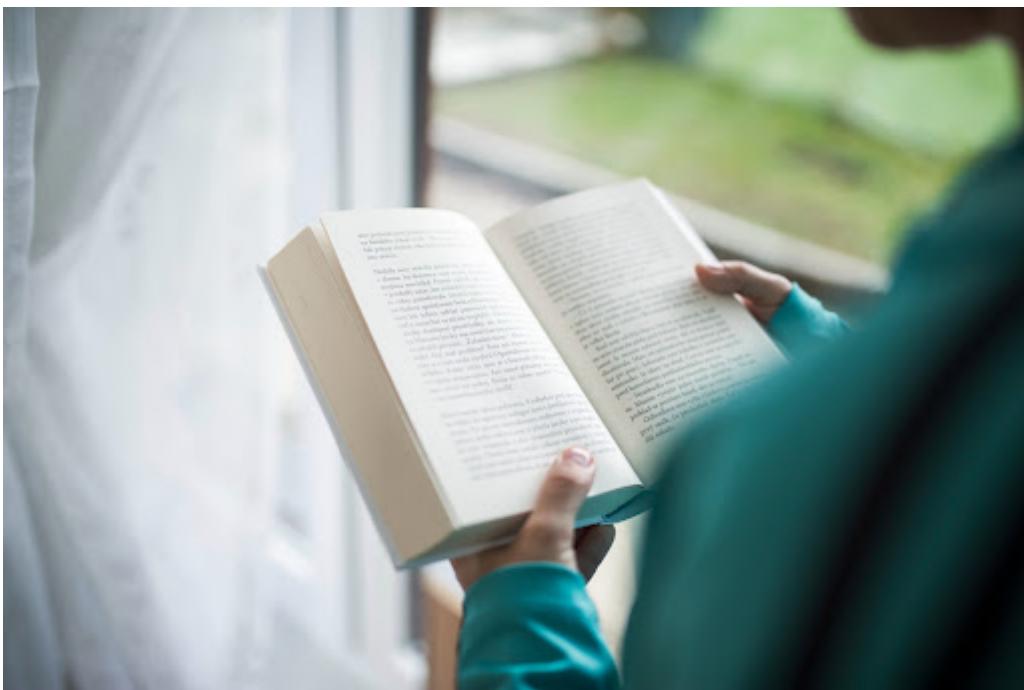
Ingatlah bahwa setiap orang belajar dengan cara yang berbeda, jadi temukan metode yang paling efektif untuk Kamu sendiri.

Selamat belajar dan semoga sukses dalam ujianmu!

Strategi Membaca Efektif : 4 Tips dan Trik untuk Meningkatkan Kemampuan Kamu

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Taukah kamu tentang strategi membaca efektif? Membaca tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memberikan kesempatan tak terbatas untuk belajar.

Membaca memungkinkan kita mengubah dan memperluas pemahaman kita tentang dunia, serta memberikan energi untuk menghidupkan kata-kata dan menjelajahi dunia yang tak berbatas di dalam buku.

Definisi Membaca



– Freepik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) membaca adalah melihat serta memahami isi dari apa yang tertulis (dengan melisankan atau hanya dalam hati).

Para ahli mendefinisikan membaca sebagai tindakan memahami teks tertulis dengan tujuan memperoleh informasi, pengetahuan, atau hiburan, melalui proses menguraikan kata-kata, kalimat, atau paragraf.

- Jeanne Chall menyoroti kemampuan mengenali huruf, kata, dan kalimat
- Frank Smith menitikberatkan pada pembacaan sebagai proses pembelajaran yang menghubungkan teks dengan pengalaman pribadi.
- Kenneth Goodman menggambarkan membaca sebagai proses mengurai tanda-tanda cetak untuk pemahaman
- David E. Rumelhart melihatnya sebagai interaksi aktif antara pembaca dan teks yang membantu pembaca membangun makna.

Dengan demikian, definisi-definisi ini mencerminkan berbagai aspek membaca, termasuk pemahaman kata dan teks, serta interaksi pembaca dengan materi bacaan, mencerminkan keragaman pandangan dalam bidang ini.

Teknik Membaca Efektif



– Freepik

Menurut Femi Olivia dalam bukunya “Teknik Membaca Efektif” yang diterbitkan pada tahun 2008, ada empat jenis teknik

membaca berdasarkan tingkat kecepatannya. Berikut adalah penjelasan singkatnya:

1. Regular

Teknik membaca efektif yang biasa digunakan, cenderung lambat. Teknik ini diterapkan saat membaca materi yang ringan, seperti cerpen, puisi, atau novel. Pembaca diminta untuk membaca teks secara berurutan, baris per baris.

2. Skimming

Disebut juga sebagai teknik membaca cepat, digunakan untuk memahami topik utama atau inti suatu materi bacaan.

Ini berguna ketika membaca berita di koran atau sumber berita online, di mana tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran keseluruhan.

3. Scanning

Dikenal sebagai teknik membaca sekilas atau memindai, digunakan ketika tujuan membaca sudah jelas.

Ini melibatkan mencari informasi tertentu dalam materi bacaan, seperti mencari kata dalam kamus, melihat daftar isi, membaca indeks, atau mencari nomor kontak di buku telepon.

4. Warp Speed

Teknik membaca dengan kecepatan sangat tinggi yang hanya bisa diterapkan jika pembaca memiliki pemahaman yang mendalam tentang materi bacaan tersebut. Teknik ini digunakan ketika pembaca memiliki pemahaman yang tinggi atas isi teks.



– *Freepik*

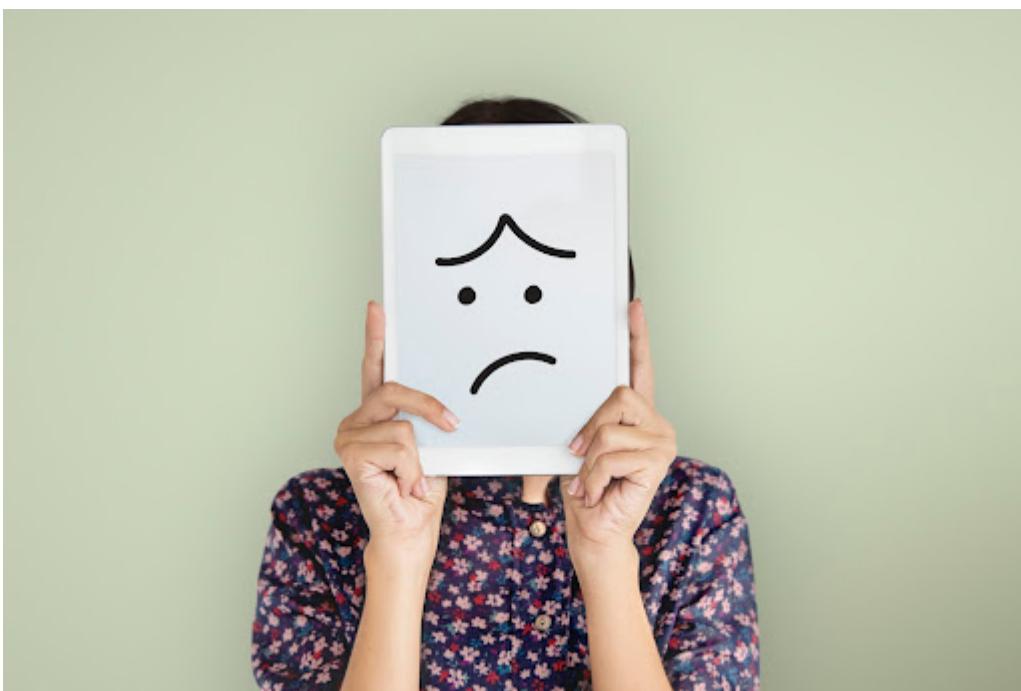
Dengan demikian, terdapat empat teknik membaca efektif yang

berbeda, masing-masing sesuai dengan tujuan dan tingkat pemahaman yang diinginkan.

Introvert, Ekstrovert, dan Ambivert : Pahami Ciri-ciri dan Keunikan Kepribadian Anda

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Anda pasti pernah mendengar kata introvert dan ekstrovert. Kedua istilah ini sudah tidak asing ditelinga kita.

Sering kali introvert itu digambarkan sebagai seseorang yang tidak suka ditemani. Atau bahwa introvert itu diam. Sedangkan ekstrovert, bahwa mereka selalu aktif, sibuk dan berisik.

Benarkah seperti itu ? Untuk mengetahui lebih lanjut tentang introvert vs ekstrovert, simak artikel ini ya.

Perbedaan Introvert, Ekstrovert, dan Ambivert

Ekstroversi dan introversi adalah dua kutub yang berlawanan. Cara Anda memperoleh dan mengeluarkan energi membantu menentukan di mana kecenderungan Anda.

Orang-orang yang cenderung ekstrovert mengambil energinya dari dunia luar, misalnya dari orang-orang, tempat, dan benda-benda di sekitar mereka.



– *Freepik*

Ciri-cirinya adalah :

- Senang bekerja dalam kelompok
- Selalu siap untuk mencoba sesuatu yang baru
- Membicarakan suatu masalah sering kali membantu menyelesaiakannya
- Merasa mudah untuk mengekspresikan diri
- Menghabiskan waktu sendirian bisa menguras tenaga
- Menemukan kebaikan dalam segala hal
- Anda berteman dengan mudah

Sedangkan introversi, yang berarti energi Anda berasal dari dalam, bukan dari orang atau benda di sekitar Anda.



– *Freepik*

Ciri-cirinya sebagai berikut :

- Anda mempertimbangkan segala sesuatunya dengan hati-hati
- Anda lebih memilih menghindari konflik
- Anda pandai memvisualisasikan dan mencipta

- Anda adalah pendengar alami
- Anda membutuhkan banyak waktu untuk diri sendiri

Mungkin kombinasi ciri-ciri dari kedua daftar tersebut paling sesuai dengan kepribadian Anda. Misalnya, Anda mungkin meluangkan sedikit waktu untuk memikirkan keputusan yang mengandung risiko, namun kemudian Anda mengambil tindakan tegas tanpa melihat ke belakang.

Lalu bagaimana jika ada orang yang memiliki kepribadian berada diantara introversi dan ekstroversi ? Dalam psikologi, hal tersebut dinamakan dengan istilah ambivert.



– *Freepik*

Ambiversi menggambarkan gaya kepribadian yang berada di antara introversi dan ekstroversi.

Jika Anda seorang ambivert, Anda berada di tengah-tengah spektrum, sehingga Anda mungkin merasa lebih introvert pada saat tertentu dan ekstrover pada orang lain.

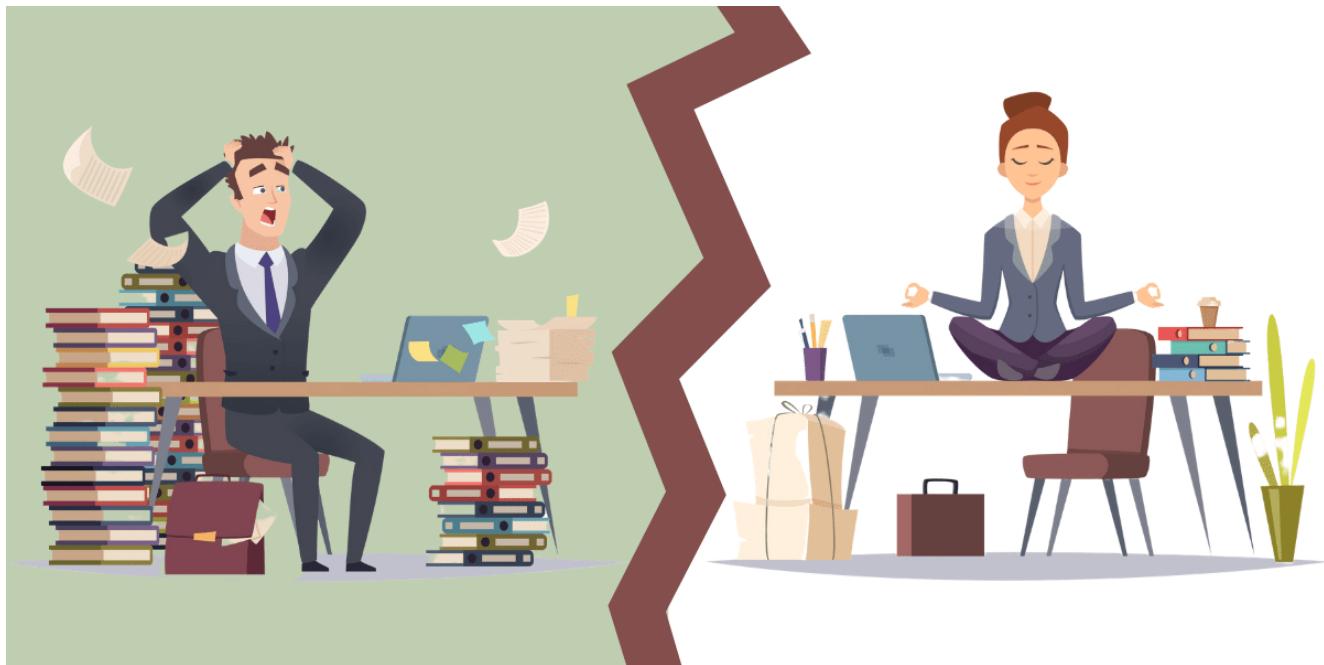
Jika tanda-tanda di bawah ini benar bagi Anda dan Anda belum pernah sepenuhnya mengidentifikasi diri Anda dengan introversi atau ekstroversi, Anda mungkin seorang ambivert.

- Anda melakukannya dengan baik dalam lingkungan sosial dan sendirian
- Anda fleksibel dalam memecahkan masalah
- Anda lebih tegas daripada impulsif
- Mendengarkan secara aktif muncul secara alami bagi Anda
- Menarik perhatian orang lain adalah bakat alami
- Anda mudah beradaptasi dengan situasi baru

Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin

Category: LifeStyle

3 Desember 2023



Prolite – Menghadapi stres adalah bagian penting dari kehidupan kita, dan memiliki strategi yang efektif untuk *coping stress* adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Kita semua pernah mengalami situasi-situasi di mana hidup terasa seperti *roller coaster* yang sedang berjalan cepat.

Masalah datang silih berganti, dan stres pun menjadi teman akrab kita. Nah, gimana sih cara kita menghadapi stres ini? Yuk, kita bahas tentang apa itu “*coping stress*” dan beberapa strategi simpel untuk mengatasinya!

Apa Itu Coping Stress?



Cr.

Coping stress adalah cara kita merespon, mengatasi, atau menangani rasa stres dalam hidup kita.

Ini adalah alat penting yang kita miliki untuk menjaga kesehatan mental kita dan tetap tenang dalam menghadapi masalah.

Ketika stres datang, tubuh kita merilis hormon stres seperti kortisol, yang bisa memberi kita perasaan cemas, gelisah, atau bahkan marah.

Bagian terbaiknya adalah kita bisa aja kok belajar mengendalikan reaksi ini dan menghadapinya dengan bijak. Nah gimana caranya? Mari kita simak sampai habis!

Strategi Coping Stress



Cr. nsd

Ada berbagai cara yang bisa kita gunakan untuk mengatasi stres. Berikut adalah beberapa strategi *coping stress* yang bisa kita coba:

1. Relaksasi dan Olahraga

Nih, yang paling simpel tapi ampuh. Kalo lagi stres, coba biasain deh bernapas dalam-dalam. Tarik napas perlahan lewat hidung, tahan sebentar, dan hembuskan pelan lewat mulut. Ini bisa bantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Selain itu, olahraga secara teratur bisa bantu melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia. Ini juga bisa bantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan stres, lho!

2. Jangan Takut Minta Bantuan

Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau seorang profesional jika kamu merasa lagi dalam tekanan yang berlebih. Berbicara tentang masalah atau kegelisahan hati bisa bantu kamu merasa lebih baik.

3. Manajemen Waktu

Rencanakan waktu dengan baik. Prioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan jangan biarkan diri kamu terlalu sibuk. Ingatlah bahwa kita semua hanya manusia dengan jumlah waktu yang terbatas dalam sehari.

Cobain deh bikin jadwal harian yang lebih terstruktur dan jangan takut buat bilang “tidak” kalau ada yang minta tolong.

Jangan lupakan pentingnya beribadah, menjaga work life balance, kehidupan pribadi bersama keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Ini obat mujarab yang bisa bantu mencegah stres berlebih.

4. Hobi dan Hiburan

Jangan lupakan apa yang kamu nikmati. Luangkan waktu buat aktivitas yang kamu suka, seperti membaca, menulis, atau main musik. Itu bisa bikin kamu merasa lebih bahagia dan mengurangi stres.

Selain itu, hiburan adalah obat yang mujarab banget buat ilangin stress! Coba tonton film genre komedi, tonton stand up komedi di youtube, atau bahkan coba bikin lawakan sendiri ke temen.

Bisa jadi dengan hiburan ini, kamu malah ngetawain hal yang bikin kamu stress, karena sebenarnya “dia” ini ga perlu kamu pikirin sampai harus ngorbanin mental dan fisik kamu.

5. Makan Sehat dan Istirahat yang Cukup

Gak bisa dipungkiri, makanan juga berpengaruh buat mood kita. Coba konsumsi makanan sehat yang bisa ngebantu menyeimbangkan emosi dan energi kita.

Nah terakhir, kurang tidur bisa bikin stres makin parah. Pastikan kamu tidur yang cukup supaya tubuh dan otak bisa istirahat dengan baik ya guys!



Cr. *qminder*

Coping stress itu penting banget buat menjalani hidup dengan lebih nyaman. Ingat, gak ada cara yang satu ukuran cocok buat semua orang. Cobain berbagai strategi ini dan lihat mana yang paling efektif buat kamu.

Pokoknya, jangan biarkan stres menguasai hidup kita. Kita bisa menghadapinya dengan kepala dingin dan hati yang tenang! *Stay healthy guys!* ☺

Literasi Kunci Kemajuan Bangsa : Rayakan Hari Aksara Internasional pada 8 September 2023

Category: LifeStyle
3 Desember 2023



Prolite – Mengingat besok adalah tanggal 8 September yang memperingati Hari Aksara Internasional, penting bagi masyarakat untuk menyadari pentingnya literasi bagi kemajuan bangsa.

Literasi adalah kemampuan untuk membaca, menulis, dan memahami informasi. Hal ini penting bagi masyarakat karena memungkinkan mereka untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat.

Melalui literasi, masyarakat dapat mengakses informasi dan pengetahuan yang luas. Informasi dan pengetahuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan diri, meningkatkan kualitas hidup, dan berpartisipasi dalam pembangunan masyarakat.



Illustrasi Aksara Jawa dari Aditya Bayu Perdana

Hari Aksara Internasional pertama kali dicetuskan pada tahun 1965, pada Konferensi Internasional Menteri Pendidikan untuk Pemberantasan Buta Huruf yang diadakan di Teheran, Iran.

Konferensi tersebut dihadiri oleh 140 negara dan menyepakati

pentingnya literasi bagi pembangunan masyarakat.

Pada tahun 1966, UNESCO, organisasi pendidikan, ilmu pengetahuan, dan budaya PBB, menetapkan Hari Aksara Internasional sebagai hari peringatan internasional.

Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya literasi bagi kemajuan suatu bangsa.

Di Indonesia, Hari Aksara Internasional diperingati dengan berbagai kegiatan, seperti seminar, diskusi, dan lomba-lomba literasi.

Kegiatan-kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya literasi bagi kemajuan bangsa.

Berikut adalah beberapa alasan mengapa Hari Aksara Internasional penting:



Ilustrasi siswa siswi membaca buku di perpustakaan sekolah – beritamagelang

- Literasi memungkinkan masyarakat untuk mengakses informasi dan pengetahuan.
- Literasi memungkinkan masyarakat untuk berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat.
- Literasi memungkinkan masyarakat untuk berkembang dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyadari pentingnya literasi dan mendukung upaya-upaya untuk meningkatkan literasi di masyarakat.