3 Strategi Efektif dalam Mengelola Emosi Sehari-hari

Category: LifeStyle November 15, 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

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 realistis.

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 November 15, 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 melarikan 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 November 15, 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 perencaan -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.

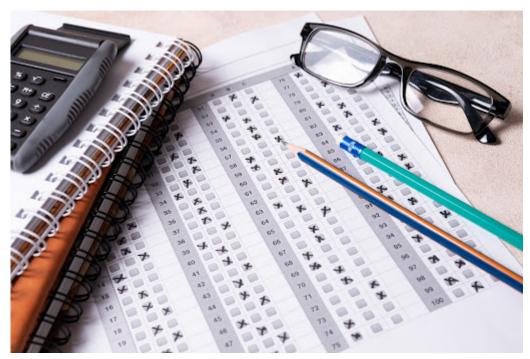
Dengan mengambil langkah-langkah untuk merancang dan menjalani morning routine yang efektif.

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 November 15, 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 benarbenar 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.

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

Category: LifeStyle November 15, 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.



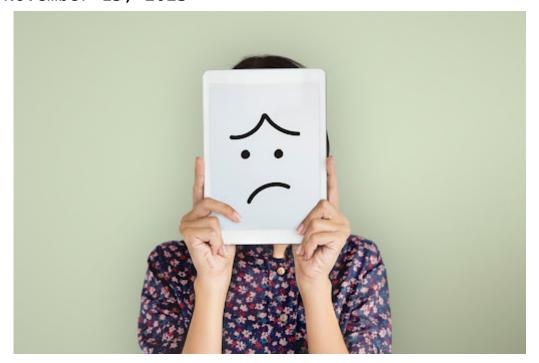
- Freepik

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 November 15, 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 menyelesaikannya
- 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 November 15, 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?



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 sebenernya "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. gminder

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 healty guys!

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

Category: LifeStyle November 15, 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.

Mengungkap 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang untuk Tetap Awet Muda

Category: LifeStyle November 15, 2023



Prolite — Jepang punya budaya yang sangat unik dan menarik. Salah satu hal yang bikin banyak orang kagum adalah kulit sehat dan terawat para wanita Jepang.

Ngomongin soal kecantikan, siapa sih yang gak mau tampil awet muda dan cantik? Punya kulit putih, bersih dan mulus kayak wanita Jepang pastinya udah jadi impian banyak orang.

Nah, kali ini kita bakal bocorin 5 rahasia kecantikan ala mereka yang bisa bikin kulit *glowing* dan tetep keliatan awet muda tanpa harus ngeluarin biaya yang mahal.

Jadi, siap-siap aja buat tahu trik-trik keren yang bisa kita terapin juga, ya! Yuk, simak artikel ini sampe habis! □□□♀□□

5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang

1. Konsumsi Teh Hijau atau Matcha



Cr.

Bukan cuma enak diminum, teh hijau ini juga punya banyak manfaat, loh. Udah terbukti klinis, teh hijau punya sifat antibakteri, anti peradangan, dan antioksidan. Makanya, cewek-cewek Jepang pada doyan minum teh hijau atau matcha.

Nah, yang seru lagi, matcha itu kandungan antioksidannya 10 kali lipat lebih besar dari teh hijau biasa.

Makanya, nggak heran kalo semua makanan dan minuman di Jepang bisa dicampurin sama matcha, mulai dari kue sampe milkshake.

Jadi, daripada minum minuman manis yang nggak sehat, mending cobain minum teh hijau atau matcha, deh.

Selain nikmatin rasanya, kamu juga bisa dapetin manfaat kesehatan dan kecantikan dari dalam tubuh! □

2. Skincare Number One!



Cr. haigadis

Kalo soal *make up*, cewek-cewek Jepang punya prinsipnya sendiri, nih. Mereka gak suka banget pake *make up* yang bikin pori-pori di wajah mereka jadi kesumbat.

Mereka bakal pilih produk kecantikan dengan cermat, dan yang paling penting, merawat kulit dengan rajin. Meski pas keluar rumah nggak pake banyak kosmetik, mereka tetep ngelakuin perawatan kulit yang rutin setiap hari.

Wajib banget bersihin muka pas pagi, pake lotion pelembab, dan serum. Ini mereka lakuin juga pas malem sebelum tidur. Mereka juga punya 3 tahap buat bersihin kulit dan dijamin bikin kulit jadi lebih kinclong.

Pertama, kamu bisa pake *toner* buat bersihin kulit. Setelah itu, lanjutin pake minyak camelia buat bersihin lagi.

Minyak camelia ini punya manfaat luar biasa buat ngelawan penuaan dini dan ngembalikin kelembaban kulit kamu, jadi nggak cuma buat bersihin aja.

Terakhir, jangan lupa pake pelembab ya biar kulit kamu tetep lembut dan terjaga kelembabannya.

Jadi, kalo mau kulitmu tetep kinclong dan sehat, lebih penting ngelakuin perawatan wajah yang rutin dan tepat daripada pake make up yang tebal ya, girls! $\square\square \square$

3. Wanita Jepang Punya Ritual Mandi yang Unik



Cr. Dogo Ehime

Jadi, mereka bakal berendam di bak air hangat, trus gosokgosok tubuh pake sabun exfoliating dari kepala sampe kaki. Tujuannya buat ngelupasin sel-sel kulit mati biar kulit makin halus.

Setelah itu, mereka mandi lagi di bak air panas yang udah dicampur herbal, minyak esensial, dan teh hijau. Mereka ngelakuin ini pas bangun tidur dan sebelum tidur.

Selain itu, ada trik ajaib dari para geisha buat lembutin kulit dan rambut mereka. Mereka mandi pake air bekas cuci beras, loh!

Nggak nyangka kan? Ternyata air cuci beras ini punya antioksidan dan emolien alami yang bisa melindungin kulit dari sinar matahari dan ngelawan kerusakan kulit.

Nggak cuma itu, air beras ini juga bisa ngejaga kelembutan kulit dan ngelawan keriput. Jadi, mandi nggak cuma buat bersihin tubuh, tapi juga bikin kulit kamu makin sehat dan cantik. ∏∏∏

4. Diet Ala Wanita Jepang



Cr. Japan Info

Kamu pasti pernah denger tentang diet ala wanita Jepang yang bikin kulit mereka makin cantik, kan?

Nah, mereka punya kebiasaan nggak suka makan makanan yang berlemak, penuh gula, dan daging. Instead, mereka lebih suka makan banyak sayuran, misalnya brokoli, dan ikan segar yang kaya omega 3.

Asam lemak omega 3 ini bener-bener bagus buat kulit, bisa bikin kulit kita tetap muda dan segar, lho!

Jadi, makanan sehat ini bukan cuma baik buat tubuh, tapi juga bisa bikin kulit kamu makin bercahaya. Jadi, mulai deh pertimbangkan makanan yang kamu konsumsi biar kulit kamu makin cantik dan awet muda. □□□□

5. Mie-nai Oshareh



Cr. tourjepang

Yang terakhir, ada juga nih konsep kecantikan ala orang Jepang yang keren abis, namanya "Mie-nai Oshareh".

Jadi, ini artinya "keindahan tak terlihat", alias kecantikan

yang nggak selalu harus ditunjukin buat orang lain.

Buat mereka, lebih penting buat merasa cantik di dalam diri sendiri. Makanya, wanita Jepang pilihannya lebih ke "make themselves feel good".

Misalnya, mereka suka pake baju kesukaan, makan makanan yang baik buat tubuh, dan ngasih perlakuan istimewa buat diri sendiri.

Jadi, kalo kamu pengen tetep tampil cantik, nggak harus selalu di depan orang lain, tapi lebih ke nyamanin diri sendiri. Yakin deh, bakal bikin kamu merasa lebih percaya diri dan tentu aja tetep awet muda! □□♀□



Cr. korean wave

Rahasia kecantikan ala wanita Jepang memang menarik untuk dicoba, tapi yang perlu digaris bawahi dari rahasia mereka adalah, kita merawat diri agar merasa nyaman dengan diri sendiri.

Kita gak perlu nuntut diri sendiri harus cantik kayak wanita Jepang, karena kecantikan itu bener-bener relatif dan nggak selalu harus mengikuti tren atau standar kecantikan yang ada, apalagi dari negara lain.

Warna kulit, rambut dan tampilan kita ini unik, khas sebagai wanita Indonesia. *So*, jangan pernah *insecure* sama penampilan kita karena masing-masing dari kita ini punya kecantikannya tersendiri.

Perlu diinget, yang paling cantik itu adalah rasa percaya diri kita sendiri. Jadi, *embrace who you are and shine bright, make yourselves feel good* karena kamu cantik dan berharga apa adanya!

Life Goals: 5 Prinsip Hidup Simpel ala Orang Jepang yang Bikin Hidup Makin Berarti!

Category: LifeStyle November 15, 2023



Prolite - Kalian pernah nggak kepikiran, gimana sih orang Jepang bisa hidup sederhana tapi tetep fokus sama kualitas hidup yang baik? Nah, kali ini kita mau bahas tentang 5 prinsip hidup ala orang Jepang yang bener-bener bikin kita mikir, "Wah, ini nih yang harus dicontoh!"

Gaya hidup orang Jepang itu nggak selalu soal teknologi canggih atau *cosplay* keren dan animenya, tapi lebih ke cara mereka nyikapin hidup dengan santai tapi tetap penuh makna, lho!

Jadi, disini kita bakal cari tahu gimana mereka bisa hargai

hal-hal sederhana, terus berbenah tanpa stres, dan tetap jadi manusia baik. Jadi, siap-siap aja, kita bakal bongkar satu per satu prinsip asyik ini.

Yuk kita mulai petualangan kita ke dunia penuh makna ala Orang Jepang. Siap nggak, teman-teman? *Let's goo* kita mulai!

5 Prinsip Hidup Ala Orang Jepang Yang Patut Dijadiin Contoh

1. Wabi-Sabi : Hargai yang Nggak Sempurna



Cr. rencanamu

Wabi-Sabi tuh konsep estetika dari Jepang yang bikin kita liat keindahan dalam hal-hal yang nggak sempurna, dan bikin kita lebih tahu makna dari kesederhanaan. Dan yang paling keren, Wabi-Sabi juga bikin kita makin aware kalau semua hal itu sifatnya sementara aja.

Dari bunga layu sampe pecahan barang yang diperbaiki, semuanya bisa punya pesona sendiri. Kita juga bisa belajar, jangan selalu ngejar kesempurnaan. Hargai aja apa yang udah ada, karena di sana ada keindahan tersendiri.

Dasar dari Wabi-Sabi ini sebenarnya ada di filsafat Zen, yang ceritanya bisa bantu kita merenung dan dapetin kedamaian dalam hal-hal simpel. Jadi, meskipun zaman udah modern ini, konsep Wabi-Sabi tetep bisa jadi panduan buat kita yang lagi berjuang dengan keriuhan hidup.

2. Kaizen : Perbaikan Terus-Menerus



Cr. iStock

Gak perlu jadi superhero dalam semalam. Prinsip Kaizen mengajarkan kita buat terus-menerus berbenah diri biar bisa maju dan berkembang. Di Jepang, orang-orang nerapin prinsip kaizen ini buat terus berbenah biar jadi "the best version of me".

Gimana caranya? Nah, setiap langkah kecil yang kita ambil buat maju, walau cuma segede biji sesawi, sebenernya nggak boleh dianggep remeh. Semua itu berharga banget, karena tiap perubahan kecil itu beneran bisa bikin kita jadi versi terbaik dari diri kita.

Kaizen ini seperti jalan menuju sukses yang kita impikan, dengan terus berkembang jadi lebih jago dan hebat dalam bidang yang kita suka. Nggak ada nih yang namanya berhenti belajar, teruslah berkembang dan jadi pribadi yang makin keren!

3. Ikigai : Alasan Kuat Untuk Hidup

×

Cr. we-xpats

Ikigai itu adalah prinsip hidup yang dipercayai sama orangorang di Okinawa, Jepang. Jadi, kata "Ikigai" itu punya arti khusus. "Iki" itu artinya hidup, dan "gai" itu artinya nilai. Jadi, intinya, Ikigai itu adalah tentang hidup yang punya nilai.

Nah, ini loh yang menarik. Kamu bisa terapin prinsip Ikigai ini dengan cara nyari alasan kenapa kamu hidup. Misalnya, kenapa kamu harus bangun pagi, ya karena bangun pagi bikin kamu semangat dan pengen berjuang di hidup, itulah yang bakal ngebuat hidupmu jadi berarti banget.

Tiap orang punya alasan hidup yang beda. Setiap orang punya Ikigai sendiri-sendiri. Dan dengan punya alasan kuat buat hidup (Ikigai), hidup jadi punya arah dan layak buat ditembusin. Jadi, jangan ragu-ragu cari tahu apa yang bikin

kamu semangat bangun tiap pagi. Kalo udah nemu itu, hidupmu bakal bener-bener bermakna, guys!

4. Mottainai: Jangan Buang-Buang



Cr. japanlivingguide

Mottainai itu adalah ungkapan yang ngajarin kita buat gak buang-buang apa pun yang masih punya nilai. Artinya, kita harus pinter-pinter pakai sumber daya dengan bijak dan gak asal buang-buang barang yang rusak. Lebih baik diperbaiki daripada langsung diganti dan terbuang sia-sia.

Nah, gimana caranya kita praktikin prinsip Mottainai ini? Caranya simpel aja, kok! Kita bisa mulai dengan merawat barang-barang kita dengan baik, jadi gak gampang rusak dan bisa dipake lebih lama.

Terus, kita juga bisa rajin daur ulang. Pisahkan sampah yang bisa didaur ulang, kayak kertas, plastik, atau kaca, dan kirim ke tempat yang bisa mengolahnya jadi benda yang berguna lagi.

Selain itu, kita juga bisa ngurangin pemborosan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, beli barang sesuai kebutuhan aja, jangan borong-borong yang gak perlu. Dengan begitu, kita bisa bantu lingkungan dan bumi ini tetap sehat dan terjaga. Yuk kita sayangi lingkungan!

5. Omotenashi: Keramahan dan Pelayanan Tulus



Cr. creativesystemsthinking

Omotenashi itu adalah prinsip keramahan dan pelayanan yang tulus, dan ini bener-bener jadi ciri khas dari budaya Jepang. Jadi, gini, Omotenashi ini artinya kita memberikan perhatian penuh pada detail dan berusaha bikin pengalaman orang lain jadi lebih baik.

Caranya gimana, ya? Nah, kita bisa menerapkan prinsip Omotenashi ini dengan cara jadi lebih peduli sama perasaan orang lain. Dengan mendengarkan dan memahami apa yang mereka rasakan, kita bisa memberikan dukungan dan kebaikan yang tulus.

Misalnya, kita bisa jadi pendengar yang baik sewaktu teman cerita tentang masalahnya. Atau kasih dukungan dan semangat sewaktu mereka lagi *down*. Bahkan, hal-hal kecil kayak senyum dan sapaan ramah juga bisa bikin orang merasa dihargai.

Prinsip Omotenashi ini tuh gak cuma berlaku di tempat kerja atau layanan pelanggan, tapi juga dalam hubungan sosial dan kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi sosok yang peduli dan memperhatikan kebutuhan orang lain, tanpa mengharapkan apa pun balasan.

Dengan begitu, kita bisa bikin dunia ini jadi tempat yang lebih baik, di mana setiap orang merasa dihargai dan diperhatikan.



Cr. shutterstock

Yuhuu! Gimana, seru nggak baca tentang 5 prinsip hidup ala Orang Jepang yang keren abis? Jadi, yuk kita terapin prinsip-prinsip ini dalam rutinitas kita.

Gak perlu jadi master sushi atau paham semua hal tentang anime buat bisa menerapkan prinsip-prinsip ini. Kita tinggal ubah mindset dan perlahan masukin gaya hidup Jepang ke dalam kehidupan sehari-hari yang kadang bikin pusing.

Tapi tetep, sebagai orang Indonesia, kita juga harus pertahanin gaya hidup dan budaya yang ada di lingkungan kita, ya. Jangan sampe budaya-budaya kita tertinggal dan malah kamu

lupain!

Intinya, jadilah versi terbaik dari diri sendiri. Jangan lupa, hidup itu cuma sekali, kita mesti bikin setiap harinya jadi petualangan yang keren! Gak usah ribet-ribet, tapi tetap jadi diri sendiri aja. Selamat menjalani hidup yang berarti dan penuh makna! *Peace out!* □