EDISI 136
BULAN SEPTEMBER - OKTOBER 2024

BULETIN YMMA



MELAKUKAN YANG TERBAIK

Dhinda Yadistia

INTRO

YMMA Periode 29

Tim Redaksi Buletin
Edisi 136
September - Oktober 2024

Pelindung
Tatsuya Nagata

Penasehat
General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab
Lili Gunawan

Tim Inti Buletin
Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin
Sabar, Nur Azizah, Anna R, Teguh K, Lita P

Editor
Sri Kusmiati, Dhinda Y, Sari S, Aprilia W

Buletin YMMA
diterbitkan oleh
PT Yamaha Music
Manufacturing Asia
Kawasan MM2100 Blok EE-3
Cikarang Barat Bekasi 17520
Telp. 021-8981380 (Hunting)
Fax. 021-8981387/88

Terima kasih kepada
Manager, Assistant Manager, Supervisor, Staff, LL/ALL, dan Operator atas dukungan, informasi dan kontribusinya.

Tim redaksi menerima karya tulis asli seperti fiksi , puisi, karikatur dan cerpen. Karya anda dapat dikirimkan ke : Training Center atau melalui email :

aprilia.widya.sari@music.yamaha.com

Redaktur berhak menyunting tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah isi

"Satu-satunya cara untuk melakukan pekerjaan hebat yaitu dengan mencintai apa yang sedang kamu lakukan"

Steve Jobs

Bagi sebagian orang, hidup dalam kemewahan menjadi impian. Akan tetapi, hidup dalam kesederhaan bisa membuat orang merasa bahagia. Bahagia memang tidak selalu diukur dari hal-hal mewah atau besar saja. Ada hal kecil yang kadang bisa membuat bahagia, yakni bersyukur atas nikmat dan karunia-Nya. Tak sedikit orang yang menganggap mencari kebahagiaan itu sangat susah. Bahkan, banyak orang yang mengalami stres dan depresi karena kurang bahagia.

Kebanyakan orang mengejar kebahagiaan dengan ingin terlihat mewah. Padahal, hidup sederhana, tidak foya-foya justru bisa membebaskan diri dari kesombongan. Kesederhanaan merupakan cara pandang dalam kehidupan. Meski hidup penuh kesederhanaan, bisa membuat seseorang merasa bahagia selama terus merasa bersyukur. "Kebahagiaan hidup yang sebenarnya adalah hidup sederhana".

Salam redaksi

Kuis Buletin YMMA edisi 136:
September -Oktober 2024

1. Apa judul buku yang ditulis R.A. Kartini?
2. Berapa jumlah kotak-kotak tempat bidak pada papan catur?
3. Kapan diperingati hari perdamaian dunia?
4. Siapa penemu kereta api?
5. Siapa nama tokoh sejarah yang memimpin perjuangan India untuk kemerdekaan dari penjajahan Inggris?

*Jawaban kuis dapat dikirim melalui email aprilia.widya.sari@music.yamaha.com atau diserahkan langsung ke staff Education di Training Center. Tulis nama, section dan no.id pada jawaban yang dikirimkan.

Jawaban Buletin YMMA edisi 135:

1. Apa nama planet terdekat dari Matahari? **Merkurius**
2. Apa nama samudera terbesar di dunia? **Samudera Pasifik**
3. Apa nama sungai terpanjang di Amerika Serikat? **Sungai Missouri**
4. Negara Maroko terletak pada benua apa? **Benua Afrika**
5. Apa nama benua yang dijuluki "Benua Es"? **Benua Antartika**

Pemenang Kuis :
Edisi 135 : Metra Cahya Utama (IS)
*Hadiah dapat diambil di Training Center

Daftar Isi

Profil.....3
- Dhinda Yadistia

Rekan Kita.....5
- Noni Mailani

Galeri Aktivitas.....6
- Permasalahan Plastik dan Mikroplastik
- Penggunaan Media Sosial

Pojok Psikologi.....11
- 5 Cara Terbaik Meningkatkan Kecerdasan Emosional dalam Diri

Instruktur Kita.....14
- Pengenalan Jig

“MELAKUKAN YANG TERBAIK”

Dhinda Yadistia



Halooo sahabat Buletin, di edisi kali ini kita akan mengenal lebih dekat salah satu sosok assistant manager dari section Human Capital Development (HCD). Beliau adalah Ibu Dhinda Yadistia atau yang akrab dipanggil Bu Dhinda. Perempuan yang pernah menjadi peserta training SPI (*Specialist Institute*) ini merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Saat ini beliau tinggal bersama suami dan kedua putrinya di daerah Jakarta Pusat.

Sebelum mengawali karirnya di YMMA, Bu Dhinda menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Sahid Jakarta, Jurusan Public Relation. Kemudian baru resmi bergabung di YMMA mulai 15 Oktober 2003 sebagai Staff 2 Section General Affairs. YMMA merupakan perusahaan pertamanya bekerja, terhitung sampai saat ini sudah 21 tahun bekerja di perusahaan ini. Saat ditanya kenapa memilih berkarir di YMMA, menurutnya karena YMMA membuka kesempatan sebesar-besarnya untuk karyawannya belajar dan berkembang, sehingga Bu Dhinda yakin kedepannya YMMA akan terus maju bila dibandingkan dengan perusahaan Yamaha Group lainnya. Hal dikarenakan YMMA memiliki sistem pendidikan yang terarah.

Bicara mengenai pekerjaan, saat ini yang masih menjadi kendala dalam pekerjaan yaitu beberapa formulir di HCD masih ada yang menggunakan kertas. Harapan kedepannya formulir tersebut dapat dibuat secara digital sehingga memudahkan dalam penggunaannya.

Disisi lain banyak hal yang menyenangkan dalam bekerja. Salah satunya ketika HCD *zero claim*. Tidak ada keluhan terhadap hasil kinerja yang HCD lakukan, karena harapannya hasil kerja HCD dapat memberikan kepuasan kepada karyawan, sehingga Bu Dhinda terus berpikir untuk melakukan kaizen seperti memberikan pembekalan materi *Training for Trainer* kepada instruktur di YMMA, agar instruktur memahami teknik mengajar yang sesuai. Selain itu, melakukan digitalisasi proses kerja di HCD seperti membuat sistem penilaian karyawan melalui APsy (*Appraisal system*) dan menyediakan sistem penyajian informasi terkait kepersonaliaan yang dapat digunakan untuk seluruh karyawan dengan nama HCDKu.







Harapan kedepannya HCD dapat memfasilitasi kebutuhan karyawan dan perusahaan sehingga YMMA bisa menjadi perusahaan yang Tangguh. Untuk merealisasikan target tersebut hal yang dapat dilakukan saat ini adalah menyediakan pendidikan baru yang diperlukan karyawan dalam menunjang pekerjaan karena karyawan adalah bagian terpenting di dalam perusahaan dan melakukan digitalisasi pekerjaan manual di HCD, sehingga memudahkan karyawan menggunakan fasilitas yang diperlukan dari HCD.

Selain sehari-harinya disibukan bekerja di YMMA, Bu Dhinda mengisi waktu liburnya untuk menjalankan hobinya men-design interior rumah dan berjalan-jalan dengan keluarga. Menurut Bu Dhinda, pengalaman yang paling berkesan dalam hidupnya yaitu saat Ia menyadari dapat menjalani peran sebagai seorang ibu pekerja, sesuatu hal yang tidak mudah dilakukan seorang wanita untuk menyeimbangkan antara kehidupan berkeluarga dan kehidupan bekerja.

Dalam kehidupan berkeluarga Bu Dhinda bekerjasama dengan suami untuk selalu berusaha agar dapat membimbing anak-anak yang memiliki dasar agama yang kuat, berprestasi, sehat, dan bahagia, sedangkan dalam kehidupan bekerja Bu Dhinda selalu berusaha bekerja dengan sebaik-baiknya dan melakukan pengembangan diri untuk bersama-sama membangun YMMA lebih baik lagi kedepannya.

Bu Dhinda berharap semua karyawan dapat memahami dan menerapkan dengan baik prosedur/aturan yang berlaku di YMMA sehingga pekerjaan dapat berjalan dengan aman dan nyaman. Bu Dhinda juga berpesan kepada sahabat setia buletin untuk bersama-sama menjaga dan membangun YMMA agar bisa lebih baik lagi. Diakhir, Bu Dhinda memiliki motto hidup seperti lagu salah satu band Indonesia yang berjudul "Jangan Menyerah" dengan kutipan liriknya "Syukuri apa yang ada, hidup adalah anugerah, tetap jalani hidup ini, melakukan yang terbaik".

AN (HCD)

JIKA KESEMPATAN TIDAK DATANG MENGETUK, BANGUNLAH PINTU



Noni Mailani

Haloooo...di artikel Rekan Kita kali ini, kita akan mengenal lebih dekat salah satu staff di bagian Industrial Relation (IR), Mbak Noni Mailani atau yang akrab dipanggil Mbak Noni. Wanita yang sering kita lihat menjadi MC (Master of Ceremony) di berbagai event YMMA ini lahir di Jakarta tahun 1993 dan merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara.

Perempuan yang pernah menjadi Juara Pertama Lomba Debat Se-Indonesia ini memiliki moto hidup "*If opportunity doesn't knock, build a door.*" Ini mengandung makna bahwa jika kesempatan tidak datang dengan sendirinya, kita harus proaktif menciptakan peluang. Artinya, daripada hanya menunggu kesempatan muncul, kita perlu berusaha untuk menciptakan kondisi atau situasi yang memungkinkan kesempatan itu terjadi. Mbak Noni bergabung di YMMA tahun 2011 sebagai operator di bagian Outgoing Quality Control (OQC). Sambil bekerja, ia melanjutkan pendidikannya di Fakultas Hukum Universitas Islam As-Syafiiyah. Setelah lulus, ia sempat menjadi Asisten Dosen untuk mata kuliah Hak Kekayaan Intelektual (HKI) selama 2 tahun.

Sejak awal menjalani dunia perkuliahan, Mba noni memiliki keinginan mendalam untuk dapat bergabung di Grup Legal YMMA, ia memiliki cita-cita bahwa ilmu yang ia emban, suatu hari dapat bermanfaat bagi YMMA. dan di tahun 2021 keinginannya terwujud. Ia dipindahkan ke bagian Industrial Relations (IR), grup Legal and Permit dan di tahun 2023 mendapatkan sertifikasi CIRP (*Certified Industrial Relations Professional*).

Sebagai seorang Staff Legal atau yang biasa dikenal secara umum dengan sebutan Legal Officer, pekerjaan yang ia geluti saat ini berkutat di bidang ketenagakerjaan dan corporate. Ia bertugas sebagai PIC Kontrol Status Kepatuhan Perusahaan terhadap peraturan perundangan, Pemeriksa perjanjian, dan Subleader untuk Legal Area basis Indonesia. "Pekerjaan di bidang hukum ini merupakan passion saya; jadi rasanya ada banyak hal yang menyenangkan." Tapi yang paling menyenangkan adalah ketika ia melakukan analisis kasus nyata dan melakukan diskusi hukum dengan rekan Legal di basis Yamaha Group lain mengenai penanganan pekerjaan di bidang hukum.

Meskipun begitu, kadang ia juga menemui kendala. Misalnya, ketika ada peraturan terbit terkait operasional YMMA, maka ia wajib memastikan bahwa bagian yang terkait mampu memahami isi peraturan perundangan dan melaksanakannya sesuai dengan yang diwajibkan dalam peraturan perundangan tersebut. Hal ini dikarenakan, secara garis besar, bahasa hukum sulit dimengerti oleh orang banyak. Terhadap kondisi ini, langkah yang dilakukan bagian Legal ketika peraturan terbit adalah melakukan diskusi interaktif dengan bagian terkait untuk melakukan pendalaman analisa isi peraturan secara bersama-sama. Ia berharap seluruh kegiatan operasional YMMA dapat selalu sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Kontribusi yang pernah dilakukan Mbak Noni untuk YMMA adalah membuat LawSy (*LawSystem*), yaitu suatu sistem yang memuat data peraturan terkait perusahaan yang dilengkapi dengan analisa kewajiban perusahaan terhadap peraturan tersebut dan status kepatuhan perusahaan. Sistem ini menjadi referensi alat kontrol kepatuhan perusahaan bagi basis yamaha lainnya dan sudah di-yokotenkai di seluruh basis di Indonesia.

Menurutnya, YMMA merupakan perusahaan yang memiliki daya saing tinggi. Hal ini dapat dilihat dari semangat "*competitiveness*" dan "*continuous learning*" karyawannya yang sangat ia rasakan ketika membandingkannya dengan basis lain saat mengikuti kegiatan Legal Area. Ia berharap semoga YMMA semakin bertumbuh, baik dari sisi produksi maupun manusianya, dan terus beroperasi dalam waktu yang lama.

Karena itu, Mbak Noni berpesan agar pembaca senantiasa melakukan pekerjaan dengan hati dan memberikan hasil terbaik dalam setiap pekerjaan. "Pekerjaan yang kita lakukan sehari-hari adalah wujud nyata dari 'produk' yang kita hasilkan. Kualitas produk tersebut secara tidak langsung dapat dikatakan sebagai kualitas diri kita, oleh karenanya jangan lelah untuk memberikan hasil yang terbaik setiap harinya". Sehat terus yaa Mbak Noni... Semoga segala keinginan yang belum terwujud dapat terlaksana di tahun ini. Aamiiin..

VK (HCD)

Confidential

Permasalahan Plastik dan Mikroplastik



Persoalan plastik adalah permasalahan lingkungan global. Menurut laporan yang diterbitkan oleh UNEP pada tahun 2021, total jumlah produksi plastik di seluruh dunia pada tahun 2017 mencapai 438 juta ton. Ironisnya, hanya sekitar 12% dari total plastik yang diproduksi kemudian dibakar dan hanya sekitar 9% didaur ulang. Sisanya diyakini berakhir di tempat pembuangan sampah atau di lingkungan sekitar kita, termasuk lautan. Tanpa tindakan yang berarti, maka plastik yang masuk ke dalam ekosistem perairan diperkirakan meningkat menjadi hampir tiga kali lipat, dari yang sebelumnya sekitar 11 juta ton pada tahun 2016 akan menjadi sekitar 29 juta ton pada tahun 2040.

Plastik juga merupakan kontributor emisi gas rumah kaca. Dimana sekitar 98 persen produk plastik sekali pakai dihasilkan dari bahan bakar fosil. Tingkat emisi gas rumah kaca yang terkait dengan produksi, penggunaan, dan pembuangan plastik berbasis bahan bakar fosil konvensional diperkirakan akan tumbuh hingga 19 persen dari anggaran karbon global pada tahun 2040.

Sumber mikroplastik yang banyak ditemukan di perairan adalah berasal dari buangan kantong-kantong plastik baik kantong plastik yang berukuran besar maupun kecil, bungkus nasi atau sterefoam, kemasan-kemasan makanan siap saji dan botol-botol minuman plastik.

Mikroplastik, apakah itu?

Mikroplastik adalah potongan plastik yang sangat kecil dan dapat mencemari lingkungan. Meskipun ada berbagai pendapat mengenai ukurannya, mikroplastik didefinisikan memiliki diameter yang kurang dari 5 mm.

Terdapat dua jenis mikroplastik yaitu mikro primer yang diproduksi langsung untuk produk tertentu yang dipakai manusia (seperti sabun, deterjen, kosmetik, dan pakaian), serta mikro sekunder yang berasal dari penguraian sampah plastik di lautan. Kedua jenis mikroplastik ini dapat bertahan di lingkungan dalam waktu yang lama. Beberapa jenis mikroplastik yang umum mengkontaminasi makanan antara lain;

- **Bisphenol-A (BPA).** Bahan kimia untuk menghasilkan plastik polikarbonat yang kuat, seperti pada wadah makanan dan produk kebersihan.
- **Ftalat (phthalate).** Bahan kimia untuk menghasilkan plastik yang fleksibel, transparan, dan tahan lama seperti pada wadah makan.
- **Dioksin.** Bahan kimia yang merupakan produk sampingan herbisida dan pemutih kertas yang mencemari lingkungan.
- **Polietilen dan polipropilen.** Bahan kimia untuk kemasan plastik makanan, seperti polyethylene terephthalate (PET), high density polyethylene (HDPE), low density polyethylene (LDPE), dan polypropylene (PP).(4)

Confidential



Plastik telah menghadirkan ancaman besar terhadap kesehatan manusia, sama mengkhawatirkannya dengan perubahan iklim. Saat plastik terurai menjadi mikroplastik, plastik melepaskan bahan kimia beracun ke dalam sumber makanan dan air, lalu beredar melalui udara yang kita hirup.

Selama 60 tahun terakhir, sekitar delapan miliar ton plastik telah diproduksi. Daur ulang dapat membantu mengurangi jumlah timbulan sampah plastik yang dihasilkan. Namun, kenyataannya daur ulang tidak berjalan dengan optimal. Bahkan 5% plastik yang didaur ulang mengalami "*downcycling*" menjadi produk berkualitas rendah atau dikirim ke negara-negara miskin untuk "didaur ulang", sehingga permintaan terhadap plastik murni tidak berkurang.

Konvensi Hukum Laut PBB 1982 *(United Nation Convention of Law of the Seal* UNCLOS) memang telah mengamanatkan, kepada negara-negara untuk melindungi lingkungan laut. Pasal 194 UNCLOS menetapkan, kepada negara-negara untuk mengambil tindakan-tindakan dalam rangka mencegah, mengurangi dan mengendalikan pencemaran lingkungan laut, yang meliputi segala sumber pencemaran lingkungan laut.

Pasal 207 Ayat (1) menetapkan, bahwa Negara-negara harus menetapkan peraturan perundang-undangan untuk mencegah, mengurangi dan mengendalikan pencemaran lingkungan laut dari sumber daratan, termasuk di dalamnya sumber yang berasal dari sungai-sungai, muara-muara, pipa-pipa dan fasilitas pembuangan lainnya.

Langkah Pemerintah Mengatasi Permasalahan Plastik

Resolusi plastik yang berjudul "*End Plastic Pollution: Towards an internationally legally binding instrument*" sesungguhnya selaras dengan langkah Indonesia untuk mengatasi permasalahan sampah plastik. Sebelumnya, pemerintah telah menerbitkan Peraturan Presiden No. 83 Tahun 2018 tentang Penanganan Sampah Laut dengan tujuan untuk dapat mengurangi 70% sampah plastik di laut pada tahun 2025.

Cegah Plastik Mencemari Lingkungan

Saat ini, memang belum ada penelitian terkait cara menanggulangi sampah mikroplastik. Namun kita bisa memulai dengan mengurangi penggunaan sumber dari mikroplastik, yaitu plastik dalam keseharian kita. Mari tumbuhkan kesadaran untuk mengurangi penggunaan plastik, misalnya lebih banyak menggunakan alat rumah tangga non plastik, membawa tas belanja saat berbelanja dan selalu mengingatkan anggota keluarga untuk selalu membuang sampah pada tempatnya di manapun berada.



Sumber: Kemenkes, Pusat Studi Lingkungan Hidup UGM
Sumber gambar: discoverwildlife.com

SVA (HSE)

Confidential



Penggunaan Media Sosial

Pada buletin edisi kali ini, akan membahas mengenai aturan penggunaan media sosial. Mari kita simak materi berikut:

Poin penting pada tema ini

Berhati-hatilah dalam menggunakan media sosial agar tidak merugikan Yamaha.

Satu episode dalam kehidupan sehari-hari

Atasan

Apakah kamu menggunakan media sosial? Baru-baru ini, ada beberapa **kasus reputasi perusahaan yang rusak karena menjadi target kecaman di media sosial**.

Saya pernah mendengar beberapa kasus video iklan yang diposting di media sosial dari akun sebuah perusahaan mendapat kecaman karena mengandung diskriminasi ras dan budaya. Kita harus berhati-hati dengan **media sosial**, karena **sekalinya mendapat kecaman, maka masalah akan menyebar dengan cepat dalam skala besar**!

Bawahan

Atasan

Selain itu, meskipun tidak dikecam, kita tidak akan **pernah tahu siapa yang melihat postingan kita**. Pernah terjadi kasus seorang pelanggan secara tidak sengaja menemukan postingan yang tidak pantas dari salah satu karyawan Perusahaan kita, sehingga berujung pada keluhan.

Untuk menghindari kerusakan pada merek Yamaha, saya akan belajar lagi tentang apa yang harus diperhatikan saat menggunakan media sosial.

Bawahan

Dalam situasi seperti apa munculnya masalah dengan penggunaan media sosial?

1 Penggunaan akun pribadi

Ada risiko penanganan akun pribadi yang tidak tepat **dapat menyebabkan masalah dan masalah hukum, sehingga bisa saja berdampak kepada Yamaha**



Contoh: **Memposting informasi rahasia** yang dimiliki Yamaha dalam interaksi dengan seorang kenalan.



Contoh: **Berkembangnya masalah karena subjek sensitif** seperti politik, agama, dll.

2 Memposting di akun perusahaan

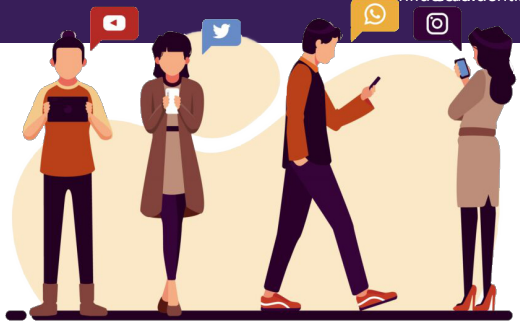
Postingan atau tanggapan yang tidak pantas di akun perusahaan dapat mengakibatkan risiko seperti **hilangnya kepercayaan terhadap Grup Yamaha**



Contoh: Memposting konten pribadi karena **tertukar dengan akun pribadi** .



Contoh: **Merendahkan produk perusahaan lain** dalam promosi produk milik perusahaan sendiri.



Apa yang sebaiknya dilakukan?

1 Pertimbangan untuk orang lain

- **Berpikirlah dari sudut pandang pembaca** bagaimana orang lain akan menerimanya **sebelum mempostingnya**!
- Apabila memposting video dan gambar, berhati-hatilah dengan **orang dan benda yang muncul di dalamnya**!

2 Tanggung jawab sebagai karyawan Yamaha

- **Buatlah perbedaan yang jelas** antara pendapat pribadi dan pendapat perusahaan atau organisasi!
- **Sadarilah bahwa Anda adalah karyawan Yamaha saat menggunakan media sosial!**

No Apa yang tidak boleh dilakukan?

Kategori	Contoh hal yang dilarang
Secara umum	• Memposting pernyataan yang merusak citra merek atau membuat pernyataan yang salah atau menyesatkan tentang Yamaha • Memposting informasi rahasia atau pribadi • Memposting dengan menyamar sebagai orang lain, melakukan diskriminasi, pelecehan, atau pencemaran nama baik • Bereaksi terhadap kecaman, menyebarkan berita palsu • Melanggar ketentuan penggunaan media sosial • Lalai dalam mengelola keamanan akun
Menggunakan akun pribadi	• Mengungkapkan bahwa Anda bekerja untuk Yamaha tanpa berpikir • Menggunakan di saat jam kerja
Pengelolaan dan penggunaan akun perusahaan	• Menuliskan pandangan pribadi • Menggunakan akun untuk tujuan lain selain tujuan penggunaan yang sudah ditetapkan • Ketika mendapat kecaman, menghapus postingan terkait sebelum berkonsultasi dengan atasan

Rangkuman

- Periksa bagaimana orang lain akan menerimanya dan dampak dari posting Anda sebelum memposting.
- Ketika menggunakan media sosial, sadarilah bahwa Anda adalah karyawan Grup Yamaha dan gunakanlah dengan tepat.
- Jika Anda menemukan kecaman mengenai Grup Yamaha, atau Anda telah memposting sesuatu yang tidak pantas di akun perusahaan, cobalah untuk menanganinya dengan tenang dan laporkan kepada perusahaan.

Layanan konsultasi

Jika Anda menemukan pelanggaran terhadap kepatuhan, konsultasikan atau laporkan kepada atasan Anda, departemen yang terkait, atau layanan konsultasi.

Di dalam perusahaan	Saluran Bantuan Kepatuhan Internal PT YMMA	GM HRGA Department → E-mail : lili.gunawan@music.yamaha.com Manager IR Section → E-mail : puguh.as@music.yamaha.com Manager GA Section → E-mail: kartiyono.agustiyadi@music.yamaha.com Manager HCD Section → E-mail: sri.kusmiati@music.yamaha.com
Di luar perusahaan	HADS Partnership Law Office	Tlp : (021) 2283 7970 E-mail : boxservice.yamaha@hadspartnership.com
Kantor Pusat	Saluran Bantuan Grup Yamaha	**Situs:** https://ml.helpline.jp/yamahacompliance/ ID bersama: yamaha Kata sandi bersama: helpline

Sumber gambar : pngwing.com

NA (IR)



5 Cara Terbaik Meningkatkan Kecerdasan Emosional dalam Diri

Kecerdasan emosional atau yang dikenal dengan istilah EQ adalah kemampuan untuk mengelola, memahami, dan menggunakan emosi dengan cara yang positif. Anda perlu meningkatkan kecerdasan emosi agar bisa berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

Memiliki kecerdasan emosional yang baik akan membantu Anda untuk berempati dengan orang lain serta bisa meredakan konflik. Tentu saja, EQ yang tinggi juga bisa membuat Anda berhasil di pendidikan dan karier. Di bawah ini ada beberapa cara yang bisa Anda terapkan untuk kualitas hidup yang lebih baik.



1. Memerhatikan yang Terlintas di Pikiran

Banyak hal yang terlintas di pikiran sepanjang hari dan tugas Anda adalah fokus memerhatikan apa isi pikiran tersebut. Misalnya ketika Anda memikirkan mobil, maka pikirkan juga bagaimana kondisi jalan raya dan kepadatan lalu lintasnya? Dengan begitu, Anda bisa mengontrol emosi yang bergejolak dalam diri.

2. Fokus Terhadap Kondisi Tubuh

Mengutip dari situs Harvard Business Review, cara meningkatkan kecerdasan emosional berikutnya adalah dengan memindai emosi yang muncul dalam tubuh. Anda bisa menilai skor energi yang dirasakan saat ini apakah sangat lelah atau bersemangat? Anda perlu fokus terhadap yang dirasakan tubuh serta alasan mengapa emosi tersebut muncul.





3. Mengelola Stres dengan Baik

Anda juga perlu mengelola stres dengan baik agar kecerdasan emosional meningkat. Bila Anda merasa terlalu stres bisa kehilangan emosi dan kendali sehingga berpengaruh terhadap perilaku yang timbul. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan membuat Anda kesulitan mengambil keputusan yang rasional. Kemampuan berpikir jernih juga akan menurun sehingga hubungan dengan orang lain bisa terganggu.

4. Meningkatkan Kesadaran Sosial

Meningkatkan kesadaran sosial adalah hal penting yang perlu Anda lakukan untuk meningkatkan EQ. Caranya adalah dengan memerhatikan orang lain yang sedang berbicara sehingga bisa tahu apa sikap yang akan diambil ke depannya. Mendengarkan orang lain akan memberitahu Anda tentang perasaan orang lainyang sebenarnya dan apa yang benar-benar penting bagi mereka. Hal ini akan membantu Anda untuk memahami orang lain dengan baik sehingga emosi diri bisa dikendalikan.





5. Menjaga Hubungan Baik dengan Orang Lain

Anda perlu belajar untuk melihat konflik sebagai kesempatan agar bisa lebih dekat dengan orang lain. Perselisihan dan konflik adalah hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehingga penting untuk menyelesaikan masalah dengan cara sehat.

Cara meningkatkan kecerdasan emosional di atas bisa Anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk kualitas hubungan yang lebih baik.

Sumber: beautynesia.id

DH (HCD)

PENGENALAN JIG

Salam Mutu,...

Pada kesempatan kali ini, kami perkenalkan tentang "JIG".
Pengertian Jig adalah alat bantu kerja suatu proses, guna mencapai kesesuaian standar yang telah ditetapkan dan dapat mempermudah jalannya proses. Di YMMA jig yang dikontrol ada beberapa kategori terdiri dari :

- JPR

  Jig Proses (JPR) alat bantu untuk mempermudah jalannya suatu proses dan tidak mempengaruhi standard yang telah ditetapkan.
- JIP

  Jig Inspeksi Produksi (JIP) adalah alat bantu inpeksi proses produksi dengan ukuran yang telah ditetapkan untuk mencapai kesesuaian standard, drawing atau spesifikasi part.
- JIC

  Jig Inspeksi Costumer (JIC) adalah alat bantu inpeksi proses produksi dengan ukuran yang telah ditetapkan untuk mencapai kesesuaian standard, drawing atau spesifikasi part yang berhubungan dengan pasr assy customer, JIP dan JIC disebut juga dengan Gauge.
- JKP

  Jig Kualitas Produksi (JKP) adalah adalah alat bantu untuk suatu proses produksi dalam mencapai kesesuaian standar yang ditetapkan di dalam drawing produk atau spesifikasi produk.
- JKC

  Jig Kualitas Customer (JKC) adalah Jig yang berhubungan langsung dengan part assy customer (perakitan yang dilakukan oleh customer).
- JIG HIPOT TEST

  Jig Hipot test adalah Jig untuk memastikan alat Hipot tester (*Withstanding dan Grounding*) yang digunakan dapat menangkap indikasi kebocoran arus.

Dengan pemahaman jig ini mari kita wujudkan pekerjaan kita didalam proses untuk selalu mematuhi aturan dan prosedur yang ada guna terwujudnya produk yang bermutu dengan tanpa cacat. Ingat produk yang cacat akan dapat terloloskan dan menimbulkan klaim market. Dengan pemahaman ini mari kita sama-sama mewujudkan dan mengutamakan "Kepuasan Pelanggan" dengan mewujudkan Zero Defect dan Zero Claim Market. Terima kasih...

SB (QA)

YAMAHA DAY YMMA 2024







Keceriaan Perayaan Yamaha Day 2024

















AP (HCD)


DIVE








DIVE FREELY, ENJOY INTUITIONALLY, EVOLVE OUR YAMAHA
PT YAMAHA MUSIC MANUFACTURING ASIA

















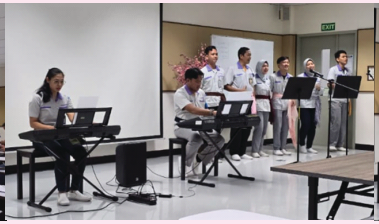



DIVE

Confidential

KEGIATAN TRAINING









Kegiatan Presentasi Training Musik:
Yang dilaksanakan pada Jumat, 2 Agustus 2024
Training musik ini terbagi 2 yaitu alat musik gitar dan piano
Pada presentasi ini dihadiri oleh beberapa member dari peserta bagian terkait dan Bapak Nagata









Kegiatan seminar tema:
Among Gen Z: How to deal with it
(Ditengah-tengah generasi Z: Bagaimana cara menghadapinya)
Acara ini dilaksanakan pada Senin, 30 September 2024
di training room 3 dan dihadiri oleh 50 peserta dari beragam jabatan dan section.

DH (HCD)

BE OUR TEAM

Hai buat kamu semua yang punya hobi bikin puisi, cerpen, komik/ karikatur, artikel traveling, review makanan dll bisa menyalurkan bakat kamu dengan mengirimkan hasil karyamu ke tim kontributor buletin YMMA. Artikel tidak boleh mengandung unsur SARA. Hasil karya kamu akan di muat di buletin YMMA dan bisa dinikmati oleh banyak orang. So tunggu apalagi, segera kirimkan karya-karyamu!

Kirimkan hasil karyamu berupa softfile/hardfile ke email aprilia.widya.sari@music.yamaha.com atau bisa menyerahkan langsung ke Office Training Center