

EDISI 141
MARET 2025

PRIMAJATI RESTU MUMPUNI



“Lakukan yang
Terbaik dan
Jangan Lupa
Bersyukur”

BULETIN

ymma

Tim Redaksi Buletin
Edisi 141
Maret 2025

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, Ariska N, Lita P,
Abiyoso A, Edeltrudis V

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, LU/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

" Jangan mengikuti tren. Kamulah yang memutuskan siapa kamu "

Gianni Versace

Tak terasa bulan Ramadhan sebentar lagi akan berakhir dan kita akan menyambut hari kemenangan. Dialah tamu yang sangat dirindukan oleh setiap Mukmin sejati. Mukmin yang senantiasa mencintai kesejukan jiwa, ketenteraman batin, ketenangan pikiran, dan kedekatan dengan Allah SWT. Kita tentu sangat berharap dapat bertemu kembali dengan Ramadhan berikutnya, menikmati hari demi harinya yang penuh dengan rahmat hingga menggapai hari kemenangan.

Alangkah bahagiannya jika kita mampu tetap menjaga hati, sikap, perkataan dan pikiran kita dalam menyusuri tapak demi tapak, bulan demi bulan, sampai tiba kembali di bulan termulia, yakni bulan Ramadhan, bulan penuh ampunan, pahala dilipat gandakan. Jangan biarkan hati kita yang telah dimurikan oleh puasa yang telah kita jalankan di Ramadhan tahun ini, dicemarkan kembali oleh hawa nafsu yang akan membinasakan kita, karena tak seorang pun mengetahui kapan tepatnya waktu Allah SWT memanggil hamba-Nya. Semoga hari raya ini membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi kita semua. Selamat Idul Fitri, mohon maaf atas segala salah dan khilaf.

Salam redaksi

Kuis Buletin YMMA edisi 141:
Maret 2025

Jawablah soal-soal pengetahuan umum berikut ya:

1. Berapa banyak benua di dunia?
2. Siapa nama presiden ketiga Indonesia?
3. Siapakah penulis dongeng "Cinderella"?
4. Negara Maroko terletak pada benua apa?

*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 140:

DIK : jumlah siswa = 40
gemar mewarnai = 30
gemar menggambar = 20
gemar keduanya = 17
DIT = yang tidak gemar keduanya?

Jumlah siswa - jumlah siswa gemar keduanya = siswa gemar mewarnai + gemar menggambar - tidak gemar keduanya

$$40 - 17 = 30 - 20 + x \\ 57 = 50 + x \\ x = 57 - 50 \\ x = 7$$

jadi yang tidak gemar keduanya ada 7 siswa

Pemenang Kuis :

Edisi 140 : Ghazania Arsy Basithutala (MC)

*Hadiah dapat diambil di Training Center

Daftar Isi

Profil.....3
- Primajati Restu Mumpuni

Komik.....5
- Bersyukur

Galeri Aktivitas.....6
- Kepatuhan terhadap Peraturan
Pengendalian Ekspor

Tips & Trick 9
- Agar Tidak Kelelahan Setelah Mudik

Instruktur Kita.....12
- Agar Tidak Kelelahan Setelah Mudik

Section Punya Cerita.....14
- Family Gathering Site Office Electrical
Parts 2025

Pojok Psikologi.....16
- Apa Itu Fomo? Ini Pengertian, Gejala,
dan Dampaknya



Selalu Bersyukur Atas Apa Yang Ada Sekarang

Primajati Restu Mumpuni

Halo, pembaca setia buletin. Kali ini, tim buletin akan mengulas salah satu tokoh inspiratif di YMMA, yaitu Mbak Primajati Restu Mumpuni, Assistant Manager di section Procurement 2.

Lahir di Bandung sebagai anak sulung dari tiga bersaudara dengan darah Yogyakarta dan Solo, Mbak Prima tumbuh dengan nilai-nilai kerja keras yang kuat. Sebelum bergabung dengan

YMMA pada 4 November 2009, ia lebih dulu mengasah keterampilan di sebuah perusahaan chemical sebagai staff QC selepas lulus dari Politeknik Negeri Bandung (POLBAN) jurusan Teknik Kimia.

Namun, yang menjadikan kisahnya luar biasa adalah perjuangannya dalam menyelesaikan pendidikan S1 Teknik Kimia di Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI) sambil tetap bekerja. Selama dua tahun, ia harus melakukan perjalanan Bekasi-Bandung setiap minggu. Walaupun lelah, ia tetap menjalaninya dengan semangat, karena dari pengalaman ini, ia belajar membagi waktu antara kuliah dan kerja. Ini menjadikannya lebih produktif dan terbiasa dengan ketepatan waktu serta penentuan skala prioritas.

Kegiatan sehari-harinya diisi dengan menjalankan pekerjaan rutin sebagai member Purchasing. Menurut perempuan yang hobinya berbelanja online ini, lingkungan kerja di Purchasing nyaman dan kekeluargaan serta banyak peluang untuk belajar dan berkembang. Salah satu pengalaman yang paling berkesan dalam hidupnya adalah saat hiking ke Gunung Semeru bersama 15 rekan kerja YMMAnya. "Kami hanya sampai di Ranu Kumbolo, tapi perjalanan ini mengajarkan banyak hal tentang kerja sama dan daya juang," kenangnya.

Sebagai bagian dari tim Purchasing, pekerjaan Mbak Prima tidak pernah monoton. Setiap hari, ia menghadapi berbagai tantangan, seperti keterlambatan material karena delay kapal, kelangkaan bahan baku material, hingga kendala kualitas material. Namun, bagi Mbak Prima, semua ini bukan hambatan, melainkan kesempatan untuk terus berkembang. Dengan kontrol yang ketat dan strategi yang matang, ia memastikan kelancaran supply chain yang berdampak langsung pada produksi perusahaan.

Di luar pekerjaan, Mbak Prima adalah pribadi yang menikmati waktu bersama keluarga. Setelah menikah pada Desember 2024, perempuan yang band favoritnya Sheila on 7 ini menemukan hobi baru, yaitu memasak.

Sementara itu, tokoh yang paling menginspirasi adalah B.J. Habibie, seorang inovator yang selalu berani mencoba hal baru dan membawa perubahan besar bagi Indonesia. Hal ini terbukti dari perannya



dalam mengembangkan pesawat N-250 yang sempat diragukan banyak orang, namun pada akhirnya, beliau diakui sebagai pelopor pengembangan industri pesawat terbang di Indonesia.

Menurut perempuan yang cita-cita waktu kecilnya menjadi insinyur pertanian ini, YMMA merupakan pabrik alat musik berskala besar yang mengutamakan mutu pada produknya. Karyawannya juga dituntut untuk selalu menjaga mutu pada setiap pekerjaannya. Hal inilah yang menjadikan produk YAMAHA masih bertahan di pasaran; bahwa brand YAMAHA dipercaya customer memiliki kualitas yang tinggi.

Selama bekerja di YMMA, peserta COI angkatan 6 dan SPI angkatan 5 ini turut serta dalam berbagai proyek efisiensi biaya yang berdampak besar pada profit perusahaan. Beberapa langkah strategis yang telah dilakukannya antara lain mengonsolidasikan pengiriman dari vendor di Hong Kong dan Shanghai, mencari vendor baru dengan harga lebih kompetitif, menganalisis perubahan material dan pemasok untuk menekan biaya, dan melakukan evaluasi cost down setiap enam bulan sekali. Berkat upaya ini, tim Procurement berhasil melampaui target efisiensi yang ditetapkan.

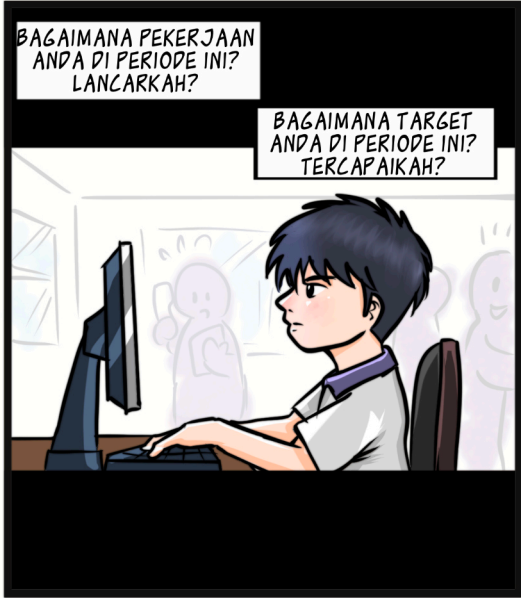
Filosofi YMMA yang kerap ia terapkan adalah filosofi nomor 4, yaitu "Memperkuat Teamwork dan Saling Menghargai." Filosofi ini sangat ia rasakan ketika masa pandemi 2021 saat terjadi kondisi abnormal. Ketika sebagian besar rekannya harus dirumahkan karena terpapar Covid-19, ia dan rekan lainnya yang masih bertahan berusaha saling membantu mem-follow up pekerjaan serta saling support untuk kesembuhan rekan kerja yang terpapar dengan tetap menjaga kesehatan diri sendiri.

Ke depannya, Mbak Prima berharap bagian Procurement bisa lebih kompak, lebih strategis dan menjadi profit center bagi YMMA. Ia juga ingin terus berkembang dan memberikan kontribusi terbaik bagi perusahaan. "Semoga brand dan produk YAMAHA masih tetap akan eksis di seluruh penjuru dunia, serta YMMA tetap menjadi penyumbang profit terbesar bagi YAMAHA group," lanjutnya.

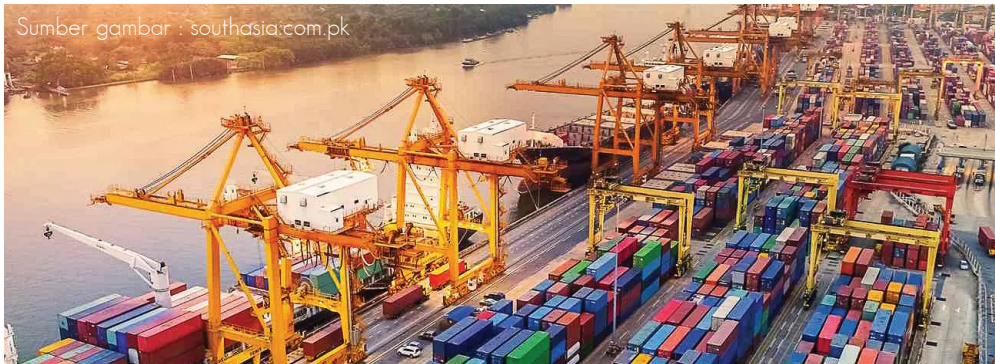
Di akhir interview, ia berpesan, "Dalam pekerjaan, lakukanlah yang terbaik, manfaatkan setiap kesempatan, dan jangan lupa bersyukur." Ini sejalan dengan motto hidupnya, yaitu selalu bersyukur atas apa yang ada sekarang dan berikan yang terbaik untuk masa yang akan datang.

Dengan semangat dan dedikasi yang luar biasa ini, tidak diragukan lagi bahwa Mbak Prima akan terus melangkah maju dan menjadi inspirasi bagi banyak orang. Sehat dan sukses selalu yaa, Mbak Prima

Bersyukur



Sumber gambar : southasia.com.pk



Kepatuhan terhadap Peraturan Pengendalian Ekspor



Poin penting pada tema ini

Memahami pengendalian ekspor dan mengambil tindakan yang tepat sesuai dengan aturan internal saat mengekspor barang dan teknologi.



Satu episode dalam kehidupan sehari-hari



Bawahan

Pekerja dalam perjalanan dinas dari negara lain sangat berterima kasih atas teknologi manufaktur yang kita ajarkan kepada mereka.



Bawahan

Teknologi seperti apa yang kamu ajarkan? Seperti halnya ekspor barang, memberikan teknologi ke negara lain juga termasuk ke dalam pengendalian ekspor.



Atasan

Saya hanya mengajarkannya **secara verbal**. Saya tidak memberikan bagan kepada mereka.

Memberikan teknologi secara verbal juga termasuk dalam pengendalian ekspor. Pelanggaran terhadap peraturan pengendalian ekspor dapat berakibat dikenakan **sanksi** dan **merusak reputasi**. Berhati-hatilah!



Atasan

Dalam situasi seperti apa munculnya masalah pengendalian ekspor?

Apa yang dimaksud dengan pengendalian ekspor?

Mengekspor barang dan teknologi yang termasuk pada peraturan pengendalian ekspor tanpa izin dapat melanggar hukum!

1

Ekspor barang

Ekspor



Contoh: Ekspor barang jadi dan barang setengah jadi

Perjalanan dinas



Contoh: Membawa barang saat perjalanan dinas

2

Ekspor teknologi

Surel



Contoh: Mengirim surel yang berisi informasi teknis ke luar negeri

Bimbingan



Contoh: Bimbingan untuk peserta pelatihan dari negara lain

Pengembangan bersama



Contoh: Pengembangan bersama dengan negara lain

Ekspor teknologi serta barang termasuk ke dalam pembatasan!



Pentingnya pengendalian keamanan perdagangan

Senjata, **kargo atau teknologi yang dapat digunakan militer** akan menjadi **ancaman internasional** jika diberikan kepada teroris atau pihak lain.

Yamaha berharap dapat menjaga perdamaian dan keamanan internasional dengan **mengekspresikan komitmennya terhadap pengendalian keamanan perdagangan** melalui Kode Etik Kepatuhan!

Pahami dan patuhilah filosofi Yamaha



Kode Etik Kepatuhan

8-3 Pengendalian keamanan perdagangan

Yamaha **mengharapkan perdamaian dan keamanan dunia** dan **mematuhi ketentuan-ketentuan dalam Pengendalian Keamanan Perdagangan** yang ditetapkan untuk mencegah menyebarnya senjata pemusnah massal dan menghindari akumulasi senjata lainnya. Sehingga **aturan manajemen internal** dikembangkan untuk tujuan ini dan akan ditaati.



Apa yang sebaiknya dilakukan ?

1

Kepatuhan terhadap hukum dan peraturan perusahaan

Ketika mengekspor barang dan teknologi ke negara lain ,lakukanlah sesuai dengan hukum yang berlaku di negara Anda!dan aturan internal

Poin(1)

Benda yang sudah akrab sekali pun bisa termasuk dalam peraturan ini .
Jangan membuat keputusan berdasarkan prasangka atau spekulasi!

Poin(2)

Karena peraturan berbeda di setiap negara, **periksalah detail undang-undang di negara Anda!**
(Berhati-hatilah karena peraturan di AS dan negara lain mungkin saja berlaku secara ekstrateritorial (di negara lain)!)

Poin(3)

Jika ragu, **hubungi Departemen Pimpinan Pengendalian Ekspor YCJ!**

Rangkuman

- Ekspor teknologi serta barang tunduk pada peraturan pengendalian ekspor
- Penting untuk memeriksa apakah ekspor dapat diterima atau tidak sesuai dengan prosedur internal yang tepat, tanpa spekulasi atau prasangka.



Layanan konsultasi

Di dalam perusahaan	(Nama narahubung internal)	1. Lili Gunawan (GM HRGA) Ext. 2109 2. Puguh A. Suwidyanto (Manager IR & BS) Ext. 330 3. Kartiyono A. (Manager GA) Ext. 331 4. Sri Kusmiati (Manager HCD) Ext 341
Di luar perusahaan	(Nama narahubung eksternal)	HADS Partnership Law Office (HADS) Telp. 021 -22837970 Email : boxservice.Yamaha@hadspartnership.com
Kantor Pusat	Saluran Bantuan Grup Yamaha	Situs: https://ml.helpline.jp/yamahacompliance/ ID bersama: yamaha Kata sandi bersama: helpline

Agar Tidak Kelelahan Setelah Mudik



Menjelang Idul Fitri, banyak masyarakat yang pulang ke kampung halaman. Berbagai macam transportasi digunakan untuk bisa berkumpul dengan keluarga di kampung halaman. Pada saat mudik, waktu banyak dihabiskan di perjalanan terutama jika kamu mudik menggunakan transportasi umum seperti bis, kereta api, atau bahkan ada yang membawa kendaraan pribadi seperti motor dan mobil pribadi. Banyaknya orang yang kembali ke kampung halaman terkadang membuat perjalanan macet dan membuat tubuh terasa lelah setelah perjalanan mudik.

Berikut adalah beberapa tips yang bisa kamu gunakan untuk mengatasi kelelahan setelah kamu selesai dari perjalanan mudik kamu.

Istirahat yang Cukup

Setelah melakukan perjalanan yang cukup panjang, sebaiknya kamu meluangkan waktu untuk beristirahat sejenak sebelum memulai aktivitas seperti biasanya. Kamu bisa mengatur jadwal pulang kampung agar kamu bisa memiliki waktu istirahat setelah selesai perjalanan mudik. Pada saat perjalanan mudik, kamu pasti mengalami



kekurangan tidur, maka setelah sampai di rumah usahakan kamu tidur 6-8 jam per malam. Tidur yang cukup dapat membantu kamu memulihkan energi yang terpakai selama perjalanan mudik.

Minum Air Putih yang Cukup

Tidak hanya setelah kamu sampai di rumah, usahakan selama perjalanan mudik kamu juga mengonsumsi air yang cukup untuk kebutuhan tubuh kamu agar tidak dehidrasi. Selain menjaga agar tubuh kamu tidak dehidrasi, dengan mengonsumsi air putih yang cukup, keseimbangan cairan tubuh kamu akan terjaga dengan baik. Selain itu, dengan mengonsumsi air putih yang cukup dengan kebutuhan tubuh kamu, energi

yang hilang selama perjalanan mudik akan lebih cepat kembali dan membuat kamu lebih produktif.

Pijat Badan

Mendapatkan pijatan dari ahli pijat badan akan memberikan suasana yang rileks bagi tubuh kamu. Tidak ada salahnya meluangkan waktu untuk memijat badan kamu setelah kamu melakukan perjalanan mudik. Banyak manfaat pijat lainnya yang bisa kamu rasakan. Selain untuk menghilangkan rasa lelah, pijat juga terbukti dapat menghilangkan nyeri pada beberapa bagian tubuh seperti nyeri sendi, leher, atau bahu yang kaku.

Konsumsi Makanan Sehat

Selama perjalanan mudik, mungkin saja kamu terlalu banyak makan makanan yang kandungan nutrisinya tidak terlalu baik karena terlalu sering jajan selama di perjalanan. Nah, sesampainya di rumah, kembalikan nutrisi dan gizi tubuh kamu dengan makan makanan yang sehat dan mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh. Selain itu, perbanyak konsumsi buah supaya badan kamu kembali segar.

Olahraga

Tidak ada salahnya melakukan olahraga ringan setelah kamu melakukan perjalanan mudik. Selain bisa membuat tubuh kamu menjadi segar dan bugar, olahraga juga bisa menghilangkan rasa pegal-pegal pada tubuh akibat perjalanan mudik yang memakan waktu cukup panjang. Durasi olahraga juga tidak perlu terlalu panjang, sesuaikan dengan kondisi tubuh dan kondisi kesehatan kamu masing-masing.



Sumber : halodoc.com

Sumber gambar : jatengdaily.com, bentaratimur.id

LT (HCD)

TURTLE DIAGRAM

Salam Mutu...

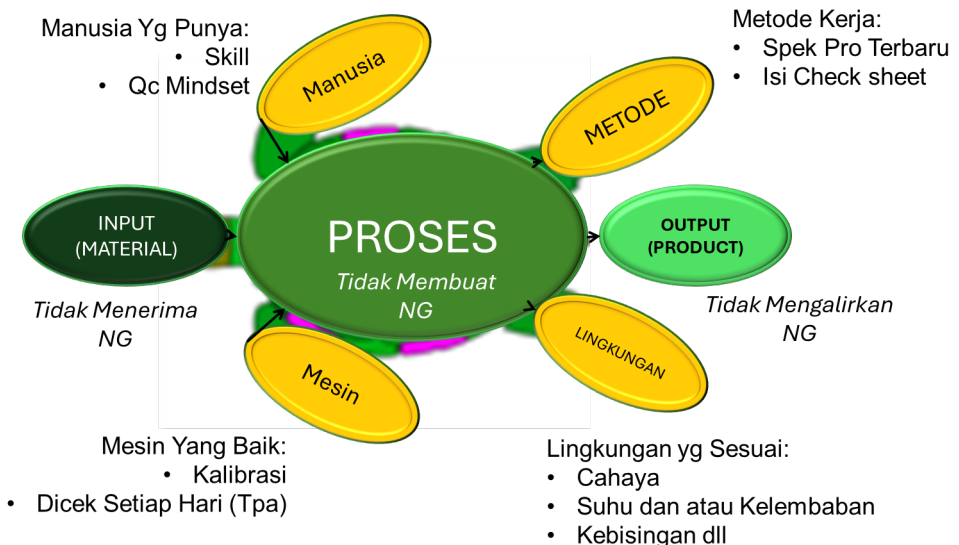
Pada kesempatan kali ini, kami perkenalkan tentang Turtle Diagram. Apa itu Turtle Diagram ? Turtle Diagram adalah Bagan yang menyerupai bentuk binatang kura-kura, dimana ada kepala, badan, ekor, tangan dan kaki merupakan alat manajemen mutu yang digunakan untuk menganalisis dan meningkatkan proses kerja dalam suatu organisasi. Diagram ini membantu dalam memahami hubungan antara berbagai elemen dalam suatu proses dengan cara yang sistematis.

Struktur Diagram Kura-Kura

Diagram ini berbentuk seperti kura-kura, dengan bagian utama sebagai **proses utama**, dan enam aspek pendukung di sekelilingnya:

1. **Siapa (Who)** - Siapa yang terlibat dalam proses tersebut?
2. **Apa (What)** - Apa yang dilakukan dalam proses tersebut?
3. **Dimana (Where)** - Dimana proses tersebut berlangsung?
4. **Kapan (When)** - Kapan proses tersebut dilakukan?
5. **Bagaimana (How)** - Bagaimana cara kerja atau prosedurnya?
6. **Dengan apa (With What)** - Alat, bahan, atau sumber daya yang digunakan dalam proses tersebut.

Contoh :



Turtle Diagram

Page : 3 Of 6

Nama bagian : Incoming Quality Control

Apa (What)

Siapa (Who)

Machine : fasilitas, peralatan**1. Incoming Quality Control**

1. Peralatan inspeksi yang Sudah dikalibrasi
2. JIG-jig inspeksi dan alat ukur yang sudah divalidasi
3. Lingkungan inspeksi <cahaya>
4. Handlift dan meja dorong yang digunakan untuk perpindahan material

2. Incoming Quality Improvement

1. Data Base Quality Feedback Report
2. Data NG Ratio IQC

Man : sumber daya manusia**1. Incoming Inspection**

1. Inspektor yang bersertifikat
2. Staff yang mengelola informasi dan menganalisa data
3. Leader (SV, ALLLL) mengontrol pelaksanaan incoming di lapangan (identifikasi part, sorting, repair, dll)

2. Incoming Quality Improvement

1. Staff & SPV yang mengetahui proses Vendor
2. Pelaksanaan Simbingan vendor bermasalah

Masukan (Input)

Kekurangan (Output)

Material : Informasi produk**1. Incoming Inspection**

1. Data part yang dikelola di R3
2. Struktur part yang ada di PDM
3. Part objek inspeksi yang ditetapkan di dalam R3 dan didistribusikan dengan slip
4. Part/material dari MC atau service part
5. Drawing LIP, SPD, SA PK

2. Incoming Quality Improvement

1. Data Performa Kualitas Vendor terpilih
2. Data Lot Out Ratio Vendor

Product**1. Incoming Inspection**

1. Keputusan part OK/NG dengan memberikan identifikasi label
2. Follow laporan ketidak sesuaian (lot out, claim report, QFB, part re-inspeksi) ke bagian terkait : purchasing, store, produksi dan vendor
3. Bukti slip keputusan inspeksi dari store dan QA
4. Part pembelian OK

2. Incoming Quality Improvement

1. Penilaian kualitas Vendor
2. Tindakan perbaikan hasil Improvement Proses Vendor

Bagaimana (How)

Seberapa (Measure)

Method : metode**1. Incoming Inspection**

1. Inspeksi dengan sampling JIS Z9015 single sampling S1 yang ditetapkan di dalam spesifikasi inspeksi
2. Sistem inspeksi 100% (part-part yg ditetapkan)
3. Tes destruktif
4. Limit dan Standard sample

2. Incoming Quality Improvement

1. Sistem Penilaian Audit Vendor

Measurement : audit, pengukuran**1. Incoming Inspection**

1. NG Ratio Part Purch & Material
2. NG Line Part Purch & Material
3. Lot Out Ratio Part Purch & Material
4. Lead Time Inspeksi
5. Produktivitas

2. Incoming Quality Improvement

1. Performance vendor terpilih
2. Evaluasi vendor tahunan

Fungsi dan Manfaat

- Memudahkan identifikasi kekuatan dan kelemahan dalam proses.
- Membantu dalam peningkatan kualitas dan efisiensi kerja.
- Meningkatkan pemahaman tim terhadap tugas dan tanggung jawab masing-masing.
- Digunakan dalam sistem manajemen mutu seperti ISO 9001.

Dengan pengenalan diagram kura-kura ini diharapkan pemastian setiap aspek dari suatu proses terdefinisi dengan baik, sehingga tercipta mutu didalam proses. Mari kita sama-sama mewujudkan dan mengutamakan "Kepuasan Pelanggan" dengan selalu mewujudkan Zero Defect dan Zero Claim Market. Terima kasih...

SECTION PUNYA CERITA



FAMILY GATHERING SITE OFFICE ELECTRICAL PARTS 2025

Dipagi hari yang sendu ketika itu matahari muncul terlihat malu malu, kami bergegas dari rumah pukul 07.00, hari sabtu 18 Januari 2025. Kami yang terbiasa bertatap ditempat kerja dengan segala hiruk pikuknya terlihat bersemangat bergegas menuju suasana baru.

Cijalu Resort, Subang ialah tempat tujuan kami, suasana khas perbukitan, pemandangan alam yang hijau, serta tempat yang nyaman menjadi salah satu pilihan kami untuk menghabiskan akhir pekan disana. Motto gathering site office kali ini adalah "Lupakan Kerjaan, ayo kita Liburan".

Tentu saja melupakan pekerjaan hanya sejenak, sebelum kami kembali ke rutinitas seperti biasa di

tempat kerja, dengan harapan setelah gathering kali ini semangat kekeluargaan kami semakin tumbuh, team work yang kami bangun semakin solid, sehingga tercipta pula hubungan kerja yang baik, kreatif dan inovatif.

Setibanya di Cijalu resort sekitar pukul 10.00, kami bersama rombongan keluarga bersiap untuk melakukan check in terlebih dahulu. Setelah beristirahat dan menikmati

sajian makan siang, acara Family Gathering Site Office EP kali ini dibuka dengan beberapa perlombaan seru, perlombaan diikuti oleh member site office dan keluarga. Kegiatan lomba ini pun beragam, seperti lomba sambung lirik, tebak kata, joget jeruk, untuk member dewasa dan seperti lomba makan kerupuk, balap kelereng untuk anak-anak dll. Perlombaan dikemas dengan sesuatu yang berbeda sehingga bisa mencairkan suasana kami saat itu.

Tidak terasa waktu bergulir begitu cepat,

hari sudah mulai sore, setelah acara games part 1 berakhir kami beristirahat dan melaksanakan sholat ashar terlebih dahulu, sebelum akhirnya kami

melanjutkan acara games part 2 seperti mencari koin didalam kolam renang dan lomba estafet air. Setelah semua acara games selesai dilaksanakan, beberapa diantara kami ada yang menghabiskan waktu sebelum petang untuk berenang, dan ada yang bergegas beristirahat ke kamar masing-masing untuk sekedar bersantai dan bersiap untuk kegiatan berikutnya.

"Lupakan Kerjaan, Ayok Kita Liburan"



Dengan udara yang cukup dingin, pada malam itu kami berkumpul di Gazebo resort untuk melanjutkan acara puncak pada hari itu seperti bertukar hadiah, barbeque dan karaoke. Acara kali ini sangat santai, hadiah demi hadiah di buka dengan gelak tawa membaca tantangan dari masing-masing hadiah tersebut, sebelum hadiah menjadi hak milik setiap member wajib melakukan tantangan dari isi kado tersebut, santai namun sedikit deg-degan dengan tantangan yang sedikit nyeleneh untuk dilakukan, namun setiap member terlihat begitu menikmati malam saat itu, dengan suguhan jahe hangat, jagung bakar, sosis bakar, dll yang mengiringi canda tawa kami.

Apakah acara berakhir cukup sampai malam itu saja? tentu tidak doong, Keesokan harinya tujuan kami berikutnya adalah berkunjung ke Wisata Air Terjun Curug Cijalu yang berada sekitar 2 km dari Cijalu Resort. Sekitar pukul 05.30 kami berkumpul di parkir resort untuk bergegas menuju curug cijalu, hamparan kebun teh dan matahari yang mulai terbit menyambut perjalanan kami pagi itu. Gemicik air terjun yang turun dari tebing seperti memanggil kami, menarik dengan erat seperti berbisik untuk kembali lagi.

Puas bermain dan bersua foto di curug, kami kembali ke resort sekitar pukul 08.30 untuk menikmati sarapan pagi dan bersantai kembali di resort, sebelum waktunya tiba untuk bertolak kembali ke rumah masing-masing. Sedih rasanya hati kami harus berpisah dengan alam yang begitu bersahabat, alam yang penuh dengan cerita dan memberi kesan tentang 2 hari yang mengagumkan itu.

Sekitar pukul 13.00 siang itu kami sudah selesai berkemas dan mulai meninggalkan Cijalu Resort, untuk kembali ke rutinitas sebelumnya, acara Family Gathering akhirnya selesai sudah, meninggalkan kenangan diantara kami, kenangan yang suatu hari nanti semoga bisa terulang kembali. Ubur-ubur ikan lele, kenangannya jangan dikubur, karena ini seru banget lee. Sekian.



Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin marak di kehidupan serba modern seperti sekarang ini. Kondisi ini menggambarkan ketakutan melewatkan momen, pengalaman, atau aktivitas yang sedang terjadi atau populer di lingkungannya. Pada umumnya, FOMO rentan menimpa kalangan anak muda, tetapi tidak menutup kemungkinan orang yang lebih tua mengalaminya. Sayangnya fenomena FOMO seringkali menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental seseorang. Simak lebih lanjut terkait fenomena ini berikut!

Apa Itu FOMO?

FOMO merupakan singkatan dari "Fear of Missing Out" atau takut ketinggalan. Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasa cemas atau khawatir melewatkan pengalaman, acara, atau aktivitas yang sedang terjadi di sekitarnya. Ada sejumlah hal yang bisa membuat seseorang merasa FOMO. Misalnya, seperti paparan terhadap kehidupan sosial melalui media sosial atau cerita dari teman-teman, yang membuat seseorang merasa tertinggal atau kurang berpartisipasi. FOMO tidak hanya terbatas pada kehidupan sosial secara langsung, tetapi juga dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk pekerjaan, pendidikan, dan hobi. Orang yang FOMO akan terus-menerus merasa perlu terlibat dalam segala hal agar tidak kehilangan momen atau peluang penting.



Gejala FOMO

Tidak sulit untuk mengidentifikasi orang yang mengalami FOMO. Ciri-cirinya, antara lain:

1. Menggunakan sosial media secara berlebihan

Seseorang yang mengalami FOMO cenderung tenggelam dalam dunia media sosial, dengan harapan menemukan apa yang sedang terjadi dalam kehidupan orang lain. Mereka mungkin merasa takut untuk melewatkan momen yang sedang populer atau kejadian sosial yang dianggap penting. Aktivitas seperti “scrolling” tanpa henti di platform-platform media sosial bisa menjadi cara untuk mengatasi kecemasannya. Padahal, dunia maya bukanlah kehidupan sebenarnya yang justru bisa mengecoh pikiran dan menghambat kemampuan seseorang untuk benar-benar menikmati momen di dunia nyata.

2. Takut ditolak dan dikucilkan

FOMO juga sering dipicu oleh rasa takut ditolak dan dikucilkan dari kelompok sosial. Itu mengapa, mereka yang mengalaminya merasa perlu untuk selalu up to date demi bisa diterima oleh suatu kelompok. Mereka juga takut jika tidak aktif atau terlibat dalam setiap acara membuatnya diabaikan oleh lingkungannya. Kondisi ini dapat membentuk sikap ekstrem di mana pengidapnya tidak hanya terlibat dalam kegiatan yang diinginkan, tetapi juga terlibat dalam kegiatan yang sebenarnya tidak sesuai dengan minat atau kebutuhan mereka.

3. Terlalu berkomitmen

Berkomitmen memang baik dan menandakan bahwa kamu punya pendirian dan bertanggung jawab. Akan tetapi, terlalu berkomitmen juga bisa menguras energi fisik dan mental. Sayangnya, orang yang FOMO cenderung terlalu berkomitmen pada berbagai aktivitas atau acara supaya tidak ketinggalan. Mereka bisa merasa bahwa terlibat dalam banyak hal adalah cara untuk mengamankan peluang dan pengalaman hidup. Akan tetapi, kelelahan karena terlalu berkomitmen ini dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan bahkan dapat membahayakan kesehatan jangka panjang.



4. Merasa tidak puas

Meskipun terlibat dalam berbagai kegiatan, pengidap kondisi ini seringkali tidak pernah merasa puas. Mereka selalu mencari sensasi baru, pengalaman yang lebih menarik, atau momen yang lebih seru. Alhasil, mereka tidak dapat menikmati momen saat ini karena selalu berpikir tentang apa yang mungkin terjadi di tempat lain. FOMO dapat menciptakan siklus tanpa ujung di mana kepuasan selalu tertunda karena keinginan terus-menerus menggebu-gebu untuk mencari yang lebih baik.

Apa Kata Riset?

Sebuah studi yang dimuat dalam jurnal BMC Psychology berhasil mengkaji hubungan antara perilaku kesendirian, rasa takut tertinggal (FOMO), dan kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa penghindaran sosial dan kesepian dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang melalui FOMO, sementara kesendirian positif tidak berdampak sama. Artinya, ketika seseorang merasa kesepian atau menghindari interaksi sosial, mereka cenderung merasakan FOMO, yang kemudian memicu masalah mental seperti kecemasan atau depresi.

Sebaliknya, kesendirian yang dipilih secara positif tidak menyebabkan hal tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya memperbaiki hubungan sosial agar bisa mengurangi FOMO dan menjaga kesehatan mental.

Dampak FOMO

FOMO yang tidak berkesudahan lantas bisa menyebabkan dampak negatif seperti berikut ini:

1. Stres dan kecemasan

FOMO menciptakan tekanan psikologis yang mengarah pada tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Sebab, mereka yang mengalaminya sangat rentan merasa kewalahan akibat tidak boleh ketinggalan dengan situasi terkini. Mereka takut bahwa

setiap momen yang dilewatkan adalah sangat penting. Kecemasan ini dapat merusak kesehatan mental, meningkatkan tekanan darah, dan mengganggu keseimbangan emosional secara keseluruhan. Kecemasan yang terus-menerus bahkan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menikmati hidup.



2. Tidak fokus dan produktif

Terlalu banyak terlibat dalam suatu hal juga bisa membuat orang yang FOMO sulit fokus dan tidak produktif. Pikiran yang terbagi-bagi antara berbagai kegiatan membuat seseorang kesulitan untuk terlibat dalam tugas atau pekerjaan tertentu sepenuhnya. Akibatnya, kualitas pekerjaan dan efisiensi dapat menurun. Hal ini bisa menurunkan kinerja dan menciptakan siklus stres lebih lanjut karena tugas yang tertunda atau tidak terselesaikan.

3. Tidak memiliki hubungan yang dalam

Meskipun individu dengan FOMO mungkin terlibat dalam banyak aktivitas sosial, hubungannya cenderung dangkal. Keterlibatan yang seringkali sekadar permukaan tanpa kedalaman dapat merugikan kualitas hubungan. Seseorang mungkin kurang dapat memberikan perhatian yang diperlukan dalam interaksi sosial karena terus-menerus terpikir tentang apa yang sedang terjadi di tempat lain. Hal ini dapat menciptakan kesan bahwa hubungan tersebut hanya berdasarkan pada kehadiran fisik, tanpa koneksi emosional yang mendalam.

4. Gangguan tidur

Kecemasan yang dipicu oleh FOMO dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan. Pikiran yang terus-menerus terjebak dalam kekhawatiran akan ketinggalan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk rileks dan tidur nyenyak. Kesulitan tidur, insomnia, atau gangguan tidur lainnya bisa menjadi dampak negatif dari beban psikologis yang dialami orang FOMO. Gangguan tidur ini, jika tidak diatasi, dapat mengakibatkan penurunan kinerja fisik dan mental secara keseluruhan.

#FOMO



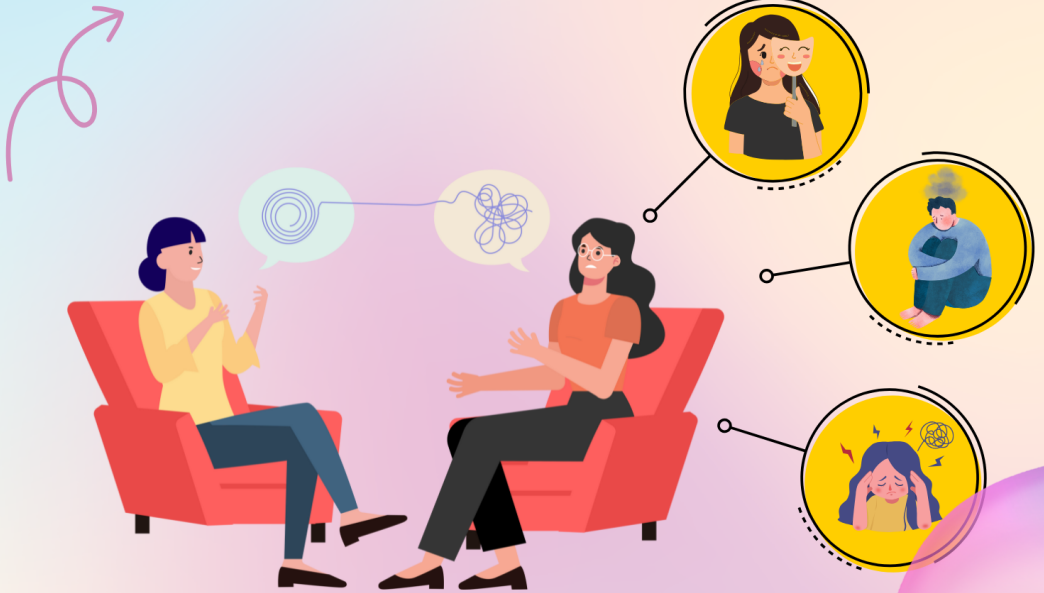
Apakah FOMO Itu Negatif?

Kondisi FOMO atau Fear of Missing Out memang berpotensi membawa dampak buruk pada kehidupanmu, seperti mengganggu jam tidur, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan rasa percaya diri. Rasa cemas karena selalu merasa tertinggal ini bisa memengaruhi kualitas hidup, membuat kamu merasa tidak cukup baik dibanding orang lain. FOMO juga bisa menambah stres dan mempengaruhi kesejahteraan fisik serta emosional. Namun, meskipun FOMO bisa berdampak negatif, perasaan ini bisa kamu atasi dengan beberapa hal, seperti:

- Menyadari pentingnya keseimbangan dalam kehidupan.
- Membangun hubungan sehat tanpa bergantung pada media sosial
- Memberi diri sendiri izin untuk tidak selalu ikut serta dalam segala sesuatu yang terjadi di sekitar.

Meminta Bantuan Itu Boleh

Bicaralah dengan psikolog kami



Jangan biarkan beban menumpuk sendirian. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Gratis konsultasi kesehatan mental. Privasi Anda prioritas bagi Kami!

Silahkan menghubungi nomor di bawah
untuk mendaftar sesi konsultasi

0878-7500-1600

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