

EDISI 146
DESEMBER 2025
- JANUARI 2026



Konsistensi, Kepatuhan,
dan Semangat
Berkembang dalam
Setiap Langkah

Melani Juadia Wardhani

BULETIN YMMA

CONTENTS

Pelindung

Tatsuya Nagata

Penasehat

General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab

Lili Gunawan

Tim Inti Buletin

Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin

Abiyoso A, Annisa S, Edeltrudis V, Lita P,
Teguh K

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

Kita harus bersyukur apa yang terjadi pada kita dan apa saja yang boleh kita miliki hari ini. Misalnya, yang masih punya pekerjaan, harus bersyukur karena punya pekerjaan. Di luar sana banyak orang yang mengharapkan punya pekerjaan, sesulit atau seremeh apa pun pekerjaan itu. Yang masih sekolah dan merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dianggap terlalu berat, syukuri bahwa kita masih diberi kesempatan untuk mencari ilmu.

Semua yang terjadi pada hidup kita ini adalah skenario dari Yang Mahakuasa. Sesulit apa pun masalah yang sekarang harus kita hadapi, hal itu ada bukan untuk dihindari, tapi untuk dihadapi dengan jiwa yang bersyukur dan pandangan yang positif. Rasa syukur dan pandangan positif itu akan membantu kita untuk membuka pintu-pintu kesempatan yang masih tertutup.

Jika kita mampu untuk bersyukur apa saja keadaan yang saat ini harus kita jalani, berarti kita adalah orang yang beruntung. Tidak banyak orang yang mampu untuk bersyukur. Maka dengan menjadi bagian dari orang yang bersyukur, artinya kita adalah orang yang beruntung.

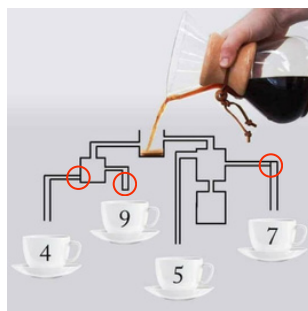
Salam Redaksi

Kuis Buletin Bulan Desember 2025 - Januari 2026

Hai...mari jawab soal berikut ya untuk mengasah pengetahuan umum kamu!

1. Apa ibukota Jawa Tengah?
2. Apa rumah adat Provinsi Kalimantan Barat?
3. Kapan Hari Kebangkitan Nasional diperingati?
4. Dari mana alat musik gambus berasal?
5. Samudera Pasai adalah kerajaan Islam pertama, dimana lokasinya?

Jawaban Kuis Buletin Bulan Oktober-November 2025



Cangkir mana yang akan terisi oleh kopi terlebih dahulu?

Jawaban : Cangkir nomor 5 akan terisi oleh kopi, karena pada cangkir-cangkir lain salurannya tertutup

INDEKS

2

Contents

3

Profil

Melani Juadia

5

Rekan kita

Hartanto

6

Galeri Aktivitas

• Yuk..mengetal tentang ISPA

8

Tips & Trik

• Ide Jajanan Unik Ala Rumahan

11

Pojok Psikologi

• Cara Mengatasi Work Burnout di Tempat Kerja

Konsistensi, Kepatuhan, dan Semangat Berkembang dalam Setiap Langkah



Melani Juadia Wardhani

Ibu Melani Juadia Wardhani merupakan sosok pekerja keras dengan dedikasi dan semangat tinggi dalam menjalani perjalanan hidup dan kariernya. Beliau adalah anak pertama dari dua bersaudara. Sejak kecil, Ibu Melani telah belajar tentang kemandirian dan ketangguhan hidup ketika harus tinggal bersama neneknya di Karanganyar, Kebumen. Pengalaman tersebut membentuk karakter disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab yang terus ia pegang hingga kini.

Beliau menyelesaikan pendidikan Sarjana di Universitas Diponegoro, jurusan Teknik Kimia, pada tahun 1997. Sejak awal kelulusan, Ibu Melani telah memiliki tujuan yang jelas untuk berkarier di dunia industri manufaktur. Ia tidak bercita-cita menjadi PNS maupun dosen, melainkan ingin bekerja di pabrik dan terlibat langsung dalam proses industri. Sebelum bergabung dengan YMMA, Beliau sempat bekerja part time di beberapa perusahaan.

Pada tahun 2000, Ibu Melani resmi bergabung dengan PT Yamaha Music

Manufacturing Asia (YMMA) setelah memperoleh informasi lowongan dari koran. Keputusannya memilih YMMA dilandasi oleh keyakinannya terhadap nama besar dan reputasi Yamaha sebagai perusahaan yang telah dikenal luas oleh masyarakat. Meskipun saat itu YMMA masih tergolong pabrik baru, Ibu Melani melihat adanya standar sistem kerja yang sudah tertata dengan baik dan visi jangka panjang yang kuat. Beliau sangat terkesan dengan Bapak Ichikawa yang sejak awal telah memikirkan standarisasi operasional perusahaan untuk masa depan.

Lingkungan kerja YMMA yang didominasi oleh karyawan fresh graduate dengan semangat tinggi turut memberikan energi positif bagi Ibu Melani. Beliau merasakan bahwa semangat tersebut menular dan tetap terjaga hingga kini. Bahkan setelah puluhan tahun berkarya di YMMA, beliau merasa semangat kerjanya masih seperti anak muda. YMMA juga dinilai sebagai perusahaan yang memberikan kesempatan berkembang secara adil kepada seluruh karyawan melalui berbagai program pelatihan dan training.

Salah satu pengalaman paling berkesan dalam perjalanan kariernya adalah saat pertama kali melakukan perjalanan ke luar negeri, yaitu ke Tiongkok (April 2007). Bersama Bapak Andi dan Ibu Eka, saat itu Ibu Melani mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pembelajaran selama satu minggu di pabrik Yamaha di Tianjin untuk mempelajari line produksi serta standar kualitas model GHS yang kemudian akan diterapkan di YMMA. Pengalaman tersebut menjadi momen penting baginya untuk memperluas wawasan dan meningkatkan profesionalismenya.



Dalam mencapai target kerja, Ibu Melani memiliki prinsip bahwa keberhasilan tidak dapat diraih secara individu. Menurutnya, melibatkan rekan kerja dalam menyelesaikan suatu masalah serta berkonsultasi dengan atasan merupakan kunci penting untuk mencapai hasil terbaik.

Di luar aktivitas profesional, Ibu Melani menikmati waktu libur dengan memasak untuk keluarga. Beliau gemar menghabiskan liburan bersama keluarga di tempat-tempat ramai seperti Bandung, Surabaya, dan juga ke pantai di Jogja. Saat libur, Beliau juga rutin pulang kampung ke Magelang untuk berkumpul bersama keluarga besar.

Menatap masa pensiun, Ibu Melani memiliki mimpi untuk menikmati waktu bersama sang suami dalam keadaan sehat, membimbing perkembangan anak, berkumpul dengan keluarga, berkebun, serta memelihara hewan ternak untuk konsumsi sendiri—sebuah impian sederhana yang sarat makna.

Sebagai prinsip hidup, Ibu Melani memegang teguh motto: di mana pun berada harus mengikuti aturan dan kepatuhan, selaras dengan pepatah “di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung”. Baginya, menghormati adat istiadat, aturan, dan kebiasaan di tempat kita tinggal atau bekerja merupakan kunci keharmonisan dan keberhasilan. Dengan prinsip tersebut, ia berharap YMMA dapat terus eksis hingga generasi cucu dan cicitnya kelak. Sebagai penutup, Beliau mengajak seluruh karyawan untuk bersama-sama senantiasa menjaga dan mencintai YMMA sebagai tempat bertumbuh dan berkarya bersama.



“ MANUSIA ITU TIDAK BISA DITEBAK HANYA DARI APA YANG TAMPAK DI LUAR ” HARTANTO



Salam semangat semuanya! Semoga rekan-rekan YMMA selalu dalam kondisi sehat dan Bahagia ya! Pada artikel bulletin rekan kita kali ini, mari kita berkenalan dengan Mas Hartanto yang biasa dipanggil mas Arta, dari bagian EXIM (Export dan Import) & ICKB (Internal Control dan Kawasan Berikat) CONTROL, grup Export Pre Shipment.

Mas Arta saat ini telah berkeluarga dan telah dikarunai 3 orang anak. Di waktu-waktu liburannya, mas Arta selalu menyempatkan waktunya untuk bermain dan berwisata bersama keluarga ataupun mengunjungi keluarga di kampung halaman sambil wisata kuliner tentunya.

Penyuka kupat tahu dan tongseng kambing ini juga memiliki hobby membaca buku literasi dan psychology. Selain bekerja, mas Arta mengisi kesehariannya dengan bermain bersama anak dan juga memasak makanan bersama istri. Selain itu, mas Arta juga cukup aktif dalam komunitas sosial yang bertujuan untuk pengembangan lingkungan dan kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal mas Arta dan keluarga saat ini (Cikarang International City).

Laki – laki yang menyukai musik Campursari ini mulai bergabung dengan PT YMMA sejak tahun 2011, dan sebelum bekerja di bagian EXIM & ICKB Control, mas Arta bekerja di departemen Produksi sebagai operator di bagian Wood Working. Job desc mas Arta saat ini jika dijabarkan secara singkat adalah menangani pengiriman barang baik itu ekspor maupun pengiriman tujuan lokal Indonesia, dan memastikan pekerjaan yang dilakukan sudah sesuai dengan berbagai aturan kepabeanan.

Dalam pekerjaan sehari-hari, tentunya banyak pengalaman yang dirasakan oleh mas Arta, ada yang menyenangkan, ada juga yang menjadi kendala. Misalnya, menghadapi rumitnya perbedaan aturan di berbagai negara dan perlu melakukan koordinasi lintas zona waktu, namun semua kendala itu justru menjadi tantangan sekaligus kesempatan mas Arta untuk bisa meningkatkan kemampuan diri agar dapat lebih kompeten lagi dalam hal proses ekspor import. Menurut mas Arta, hal yang paling seru dalam pekerjaannya adalah bisa menjalin koneksi yang luas dan berkoordinasi dengan orang-orang dari seluruh dunia, sambil belajar memahami ribuan aturan ekspor-impor yang beda-beda di setiap negara agar barang yang kita kirim sesuai dengan regulasi dan sampai dengan aman ke tangan konsumen tepat waktu.

Mas Arta sendiri memiliki motto hidup “Manusia itu tidak bisa ditebak hanya dari apa yang tampak di luar; yang terlihat kecil bisa jadi besar, dan yang terlihat besar belum tentu seperti aslinya”. Ia juga memiliki harapan agar YMMA bisa terus tumbuh menjadi perusahaan yang unggul dalam inovasi alat musik di dunia dan juga menjadi rumah yang nyaman bagi seluruh karyawannya serta mampu memberikan harmoni yang menginspirasi bagi masyarakat luas.

Di sesi akhir wawancara, mas Arta ingin menyampaikan pesan sekaligus berdoa untuk semua karyawan YMMA, Semoga setiap langkah yang kita ambil selalu membawa keberuntungan dan kebahagiaan, sehingga kita tidak hanya mencapai impian yang dicita-citakan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi serta harmoni bagi orang-orang di sekitar. Terima kasih atas waktunya, sehat dan sukses selalu untuk mas Arta!



Yuk...

MENGENAL TENTANG ISPA

Infeksi saluran pernapasan adalah infeksi yang terjadi di saluran pernapasan, bisa atas atau bawah. Meski biasanya dapat sembuh tanpa perawatan khusus, kondisi ini bisa berbahaya bagi anak-anak, lansia, atau orang dengan daya tahan tubuh yang lemah.

Infeksi saluran pernapasan bisa terjadi secara tiba-tiba atau akut. Kondisi ini disebut dengan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). ISPA dapat terjadi di saluran napas atas atau bawah.

Penyebab Infeksi Saluran Pernapasan

Berikut ini adalah beberapa jenis kuman yang paling sering menyebabkan infeksi saluran pernapasan adalah Virus, Bakteri, Jamur, dan Parasit. Sementara jika dibagi berdasarkan letak infeksi, beberapa penyakit yang bisa terjadi akibat infeksi saluran pernapasan adalah:

- Infeksi saluran pernapasan atas, meliputi common cold, sinusitis, rhinitis, tonsillitis, radang tenggorokan, laringitis
- Infeksi saluran pernapasan bawah, meliputi bronkitis, bronkiolitis, pneumonia, aspergilosis, atau tuberkulosis (TBC)

Faktor risiko infeksi saluran pernapasan

Seseorang lebih berisiko menderita infeksi saluran pernapasan akibat faktor-faktor di bawah ini:

- Memiliki kebiasaan merokok
- Memiliki daya tahan tubuh yang lemah
- Memiliki riwayat penyakit jantung dan masalah paru-paru
- Kurang menjaga kebersihan, seperti tidak rutin mencuci tangan sebelum makan atau setelah memegang benda yang berisiko terpapar kuman
- Berada di tempat ramai, seperti di rumah sakit, kantor, sekolah, atau pusat perbelanjaan
- Melakukan perjalanan ke daerah yang sedang banyak kasus infeksi saluran pernapasan

Gejala Infeksi Saluran Pernapasan

Beberapa keluhan yang muncul pada penderita infeksi saluran pernapasan yaitu:

- Batuk
- Bersin-bersin
- Hidung tersumbat
- Pilek
- Suara serak
- Sakit tenggorokan
- Sakit kepala & Demam

Kapan harus ke dokter?

Lakukan pemeriksaan ke dokter jika mengalami gejala infeksi saluran pernapasan seperti yang telah disebutkan di atas, terutama jika keluhan makin parah atau mengganggu aktivitas. Segera ke dokter jika gejala berlangsung lebih dari 14 hari atau bila mengalami keluhan berikut:

- Demam dengan suhu 39°C atau lebih
- Sesak napas
- Batuk-batuk makin parah dan disertai muntah
- Penurunan kesadaran atau pingsan
- Pada anak-anak, napas tampak cepat, sela rusuk terlihat, mengi, atau suara napas seperti mengorok



Pengobatan Infeksi Saluran Pernapasan

Namun, untuk membantu meredakan gejalanya, pasien dapat melakukan beberapa penanganan mandiri berikut:

- Beristirahat yang cukup
- Mandi atau berendam dengan air hangat
- Mengonsumsi makanan atau minuman yang hangat
- Minum air putih dalam jumlah yang cukup
- Menghindari paparan udara dingin
- Berkumur dengan air garam

Pencegahan Infeksi Saluran Pernapasan

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya infeksi saluran pernapasan adalah dengan melakukan beberapa upaya berikut:

- Menghentikan kebiasaan merokok dan menghindari asap rokok
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang
- Berolahraga secara teratur
- Menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)
- Menghindari kontak dengan penderita infeksi
- Mengurangi dan mengelola stres dengan cara yang positif
- Mencuci tangan secara rutin dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer
- Menutup mulut dan hidung dan menggunakan tisu setiap bersin atau batuk
- Menjaga kebersihan diri dan barang-barang di sekitar
- Selain cara-cara di atas, melakukan vaksinasi flu tiap tahun juga bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya flu, terutama pada anak-anak. Bagi ibu yang memiliki bayi, dianjurkan untuk memberikan ASI kepada bayinya guna memperkuat daya tahan tubuh bayi.

Sumber : Alodokter.com

Ide Jajanan Unik Ala Rumahan

ES LILIN BUAH NAGA

Bahan-bahan :

- 1 buah naga
- 3 sachet kental manis
- 500 ml air
- 3 sendok maizena
- Plastik es secukupnya



Cara membuat :

- Bersihkan buah naga, masukkan ke blender, lalu haluskan beri sedikit air
- Siapkan panci masukkan buah naga sisa air dan skm, cairkan maizena dengan 1/2 gelas air
- Masak dengan api kecil sampai mendidih, dinginkan
- Masukkan buah naga yang sudah dimasak ke dalam plastik es
- Siap di bekukan

DONAT MOCHI

Bahan Biang :

- 2 sdm tepung ketan
- 2 sdm susu UHT

Bahan Utama :

- 20 sdm tepung ketan (jangan telalu munjung)
- 2 sdm gula halus
- ½ sdt baking powder
- ½ sdt pasta vanilla (bisa pakai yang bubuk)
- 1 sdm margarin yang sudah dilelehkan
- 1 butir telur ayam
- Sejumput garam
- 6 sdm susu UHT (sekitar 80 - 90ml)

Bahan Topping :

- 100 gr coklat batang
- 2 sdm minyak sayur/ margarin



Cara membuat :

- Campur bahan biang di mangkuk kecil, lalu kukus selama ± 5 menit.
- Di wadah lain, campur semua bahan utama hingga adonan kalis dan tidak lengket.
- Bulat-bulatkan adonan sesuai selera
- Tutupi adonan dengan kain lembap supaya tidak kering dan pecah.
- Panaskan minyak secukupnya. Setelah hangat, goreng donat mochi dengan api kecil sampai mengembang dan berwarna golden brown.
- Untuk topping: potong kecil coklat batang, tambahkan 2 sdm minyak/margarin, lalu lelehkan dengan metode au bain marie (alias tim di atas air panas)
- Tinggalocol deh donat mochi-nya ke coklat leleh dan siap disantap



BIHUN MADU

Bahan-bahan

- 1 Keping Bihun Jagung/Bihun Beras
- 150 ml Air
- 5 Sdm Gula Pasir
- 1/4 Sdt Garam
- 2-3 Tetes Pewarna Makanan (warna sesuai selera)
- Secukupnya Minyak Goreng (Untuk Menggoreng)
- Alat Penting (Untuk Mencetak)
- 2 Gelas Plastik Ukuran sama



Cara membuat :

- Siapkan semua bahan nya
- Siapkan wajan/teflon diatas kompor, masukkan air, gula pasir, sedikit garam dan 2-3 tetes pewarna makanan. Aduk rata dan masak sampai gula larut dan mendidih.
- Kemudian masukkan mie bihunnya, masak sampai bihun lembek matang dan cairan gula meresap kedalam bihun (air gula asat) angkat.
- Panaskan minyak goreng, lalu goreng bihun kurleb per 2 sdm, goreng sebentar saja (bolak balik), terlihat mekar langsung saja segera diangkat.
- Kalau gorengnya kecepatan atau belum sampai mekar, hasilnya keras.
- Kalau gorengnya kelamaan, hasilnya pahit.
- Setelah diangkat dari penggorengan, langsung saja masukkan bihun kedalam gelas plastik, lalu tekan kuat/dorong dengan gelas plastik yg satunya
- Ini tujuannya untuk mencetak bihun agar berbentuk bagus (bulat) sehingga lebih menarik.
- Lakukan proses yg sama (4 & 5) sampai semuanya habis/selesai.
- Keluarkan dari gelas cetakan, Bihun Madu siap disajikan !!

Sumber : cookpad.com

LT (HCD)





CARA MENGATASI WORK BURNOUT DI TEMPAT KERJA

“Burnout tidak hanya memengaruhi produktivitas, tetapi bisa memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan.”

Tuntutan pekerjaan dan kapasitas diri yang tidak seimbang sering menimbulkan adanya rasa kelelahan yang teramat. Banyak karyawan mengalami kelelahan yang tidak hilang, meskipun sudah beristirahat. Kondisi ini disebut dengan burnout.

Terlihat seperti kelelahan, jika dibiarkan burnout bisa memberikan dampak lebih luas pada beragam aspek kehidupan. Oleh sebab itu, karyawan perlu mencari tahu penyebab dan bagaimana cara mengatasi work burnout.

Apa itu Work Burnout?

Istilah burnout pertama kali diciptakan pada tahun 1974 oleh Herbert Freudenberger dalam bukunya, ‘Burnout: The High Cost of High Achievement’. Freudenberger mendefinisikan burnout sebagai padamnya motivasi atau insentif, terutama di mana pengabdian seseorang pada suatu penyebab atau hubungan gagal menghasilkan hasil yang diinginkan.

Work burnout adalah kondisi di mana pekerja mengalami kelelahan akibat stress bekerja. Seseorang yang mengalami burnout memungkinkan berada dalam keadaan kelelahan fisik atau emosional yang bisa melibatkan berkurangnya motivasi bekerja hingga kehilangan identitas pribadi.

Kelelahan dalam burnout bukanlah diagnosis medis. Beberapa ahli menganggap burnout sebagai kondisi yang menyerupai depresi.

Para peneliti menunjukkan bahwa faktor individu, seperti ciri kepribadian dan kehidupan keluarga dapat memengaruhi seseorang dapat mengalami kelelahan kerja.

Dikutip dari Verywellmind, burnout adalah reaksi terhadap stres kerja yang berkepanjangan atau kronis. Hal ini ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan, sinisme atau penuh keraguan hingga membenci pekerjaan, dan perasaan merasa tidak mampu menjalankan pekerjaan secara profesional.

Kelelahan dapat mengurangi produktivitas dan menguras energi sehingga membuat seseorang dapat merasa semakin tidak berdaya hingga putus asa. Efek negatif dari burnout pun bisa meluas ke kehidupan. Misalnya memengaruhi kehidupan percintaan, pribadi, hingga kehidupan sosial. Burnout juga bisa menyebabkan perubahan jangka panjang pada tubuh seseorang seperti rentan terserang penyakit pilek dan flu.

Tanda-Tanda Karyawan Mengalami Burnout

Burnout bukanlah gangguan psikologis yang dapat terdiagnosis. Meski begitu orang yang mengalami burnout tidak boleh dipandang sebelah mata. Gejala burnout bisa memengaruhi fisik maupun mental seseorang.

Gejala burnout pada fisik

Beberapa tanda-tanda fisik seseorang mengalami kelelahan akibat kerja atau burnout menurut penelitian di antaranya:

1. Mengalami gangguan pencernaan
2. Mengalami gangguan tidur
3. Imunitas menurun atau mudah terserang sakit flu dan pilek
4. Tekanan darah tinggi
5. Perubahan berat badan yang signifikan akibat perubahan nafsu makan
6. Merasakan sakit kepala yang intens



Gejala burnout pada mental

1. Susah berkonsentrasi
2. Merasa tertekan
3. Merasa tidak berharga dan putus asa
4. Kehilangan minat atau kesenangan
5. Muncul pemikiran untuk mengakhiri hidup
6. Merasa sendirian

Orang yang mengalami burnout juga mengalami perubahan perilaku. Adapun tanda-tanda perubahan perilaku bagi orang yang mengalami burnout antara lain:

1. Menarik diri dari tanggung jawab
2. Mengisolasi diri dari orang lain
3. Suka menunda-nunda, membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu
4. Mengalihkan masalah dengan makanan, obat-obatan, atau alcohol
5. Melampiasikan kekesalan pada orang lain
6. Melewatkan pekerjaan atau datang terlambat dan pulang lebih awal



Penyebab Burnout di Tempat Kerja

Burnout muncul bukan seketika, melainkan mengalami kondisi yang memicu kelelahan dalam waktu yang lama. Adapun penyebab burnout di tempat kerja antara lain:

1. Merasa tidak bisa mengontrol pekerjaan
2. Kurang mendapat penghargaan dan apresiasi dari lingkungan kerja
3. Ekspektasi pekerjaan yang tidak jelas atau terlalu menuntut
4. Melakukan pekerjaan yang monoton atau tidak menantang
5. Bekerja di lingkungan yang kacau atau bertekanan tinggi

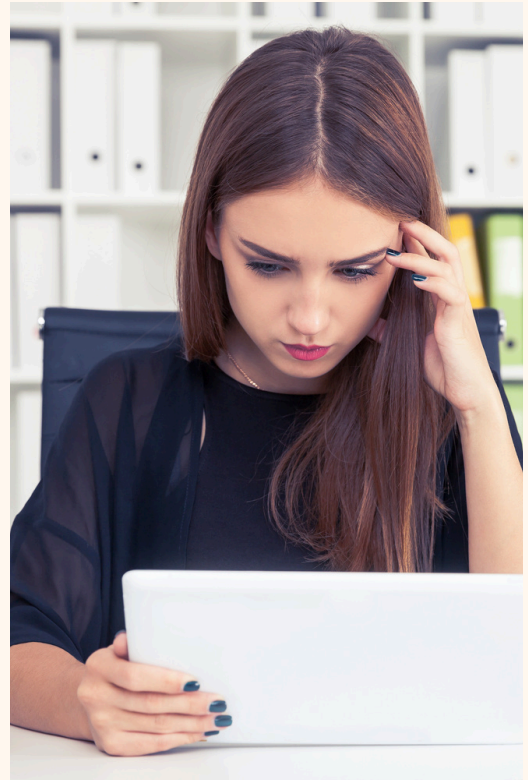
Penyebab work burnout tidak hanya dari lingkungan kantor, ada faktor lain yang bisa berkontribusi pada penyebab terjadinya burnout, yakni gaya hidup dan kepribadian.

Penyebab burnout karena kepribadian, yaitu:

1. Terlalu perfeksionis atau tidak pernah merasa puas
2. Takut membuat kesalahan
3. Merasa pesimis dan tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri
4. Terlalu ingin mengendalikan sesuatu hal yang berada di luar kontrol
5. Enggan mendelegasikan kepada orang lain

Penyebab burnout karena gaya hidup, antara lain:

1. Bekerja terlalu banyak, tanpa cukup waktu untuk bersosialisasi atau bersantai
2. Kurangnya memiliki support system
3. Mengambil terlalu banyak tanggung jawab, tanpa bantuan yang cukup dari orang lain
4. Kurang tidur



Cara Mencegah Work Burnout Sebelum Terlambat

Burnout sering kali datang diam-diam. Tanpa disadari, seseorang bisa merasa kelelahan secara fisik dan mental hingga kehilangan motivasi bekerja. Oleh karena itu, mencegah burnout jauh lebih baik daripada mengobatinya. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah burnout sebelum benar-benar mengganggu keseharian dan produktivitas kita.

1. Memahami Batasan Diri Sendiri

Langkah pertama dalam mencegah burnout adalah dengan mengenali dan memahami batas kemampuan diri. Banyak orang terus memaksakan diri bekerja tanpa henti karena merasa itu adalah satu-satunya cara untuk mencapai sukses. Padahal, setiap orang memiliki kapasitas yang berbeda. Belajar untuk mengatakan “tidak” saat pekerjaan sudah terlalu menumpuk bukanlah bentuk kelemahan, melainkan bentuk perlindungan terhadap kesehatan mental kita sendiri.

2. Manajemen Waktu yang Seimbang

Burnout seringkali berakar dari manajemen waktu yang buruk. Mengatur prioritas dan membuat jadwal kerja yang realistis dapat membantu menghindari tekanan yang berlebihan. Teknik seperti Pomodoro atau time blocking bisa membantu menjaga fokus dan menghindari kelelahan. Hindari juga kebiasaan multitasking berlebihan karena justru bisa menurunkan produktivitas dan meningkatkan stres.

3. Menjaga Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi

Work-life balance bukan sekadar jargon, melainkan kebutuhan. Pastikan ada batas yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Jangan biasakan membawa pekerjaan ke rumah, baik secara fisik maupun mental. Luangkan waktu untuk hal-hal di luar pekerjaan seperti berkumpul dengan keluarga, mengejar hobi, atau sekadar beristirahat tanpa merasa bersalah.

4. Membangun Rutinitas Self-Care

Tubuh dan pikiran yang sehat adalah fondasi produktivitas jangka panjang. Rutinitas self-care seperti tidur cukup, makan bergizi, olahraga teratur, dan kegiatan mindfulness seperti meditasi atau journaling bisa membantu menjaga kesehatan mental. Meskipun terlihat sepele, kebiasaan-kebiasaan kecil ini memiliki dampak besar dalam mencegah burnout.

Cara Mencegah Work Burnout Sebelum Terlambat

Burnout sering kali datang diam-diam. Tanpa disadari, seseorang bisa merasa kelelahan secara fisik dan mental hingga kehilangan motivasi bekerja. Oleh karena itu, mencegah burnout jauh lebih baik daripada mengobatinya. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah burnout sebelum benar-benar mengganggu keseharian dan produktivitas kita.

1. Memahami Batasan Diri Sendiri

Langkah pertama dalam mencegah burnout adalah dengan mengenali dan memahami batas kemampuan diri. Banyak orang terus memaksakan diri bekerja tanpa henti karena merasa itu adalah satu-satunya cara untuk mencapai sukses. Padahal, setiap orang memiliki kapasitas yang berbeda. Belajar untuk mengatakan “tidak” saat pekerjaan sudah terlalu menumpuk bukanlah bentuk kelemahan, melainkan bentuk perlindungan terhadap kesehatan mental kita sendiri.

2. Manajemen Waktu yang Seimbang

Burnout seringkali berakar dari manajemen waktu yang buruk. Mengatur prioritas dan membuat jadwal kerja yang realistis dapat membantu menghindari tekanan yang berlebihan. Teknik seperti Pomodoro atau time blocking bisa membantu menjaga fokus dan menghindari kelelahan. Hindari juga kebiasaan multitasking berlebihan karena justru bisa menurunkan produktivitas dan meningkatkan stres.

3. Menjaga Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi

Work-life balance bukan sekadar jargon, melainkan kebutuhan. Pastikan ada batas yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Jangan biasakan membawa pekerjaan ke rumah, baik secara fisik maupun mental. Luangkan waktu untuk hal-hal di luar pekerjaan seperti berkumpul dengan keluarga, mengejar hobi, atau sekadar beristirahat tanpa merasa bersalah.

4. Membangun Rutinitas Self-Care

Tubuh dan pikiran yang sehat adalah fondasi produktivitas jangka panjang. Rutinitas self-care seperti tidur cukup, makan bergizi, olahraga teratur, dan kegiatan mindfulness seperti meditasi atau journaling bisa membantu menjaga kesehatan mental. Meskipun terlihat sepele, kebiasaan-kebiasaan kecil ini memiliki dampak besar dalam mencegah burnout.

5. Komunikasi Terbuka di Tempat Kerja

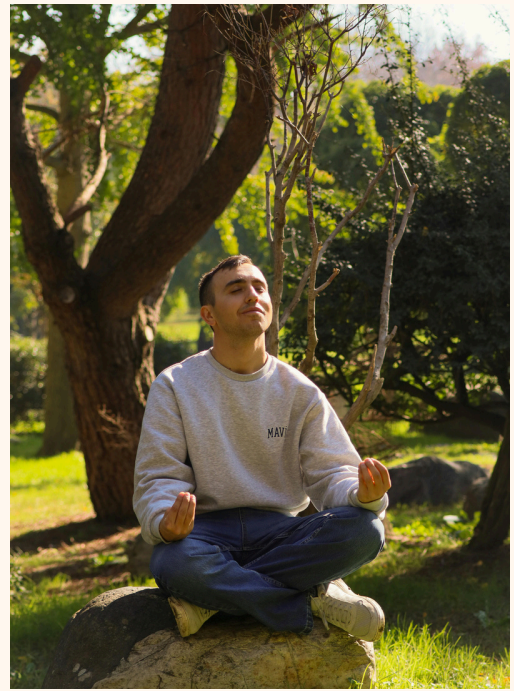
Jangan pendam semua beban sendiri. Jika merasa pekerjaan mulai terasa berat, cobalah berdiskusi dengan atasan atau tim kerja. Komunikasi yang terbuka bisa menjadi jalan keluar dari tekanan yang menumpuk. Selain itu, membangun hubungan yang sehat dan suportif dengan rekan kerja juga bisa membuat lingkungan kerja terasa lebih nyaman.

6. Ciptakan Lingkungan Kerja yang Sehat

Lingkungan kerja yang positif bisa menjadi benteng yang kuat terhadap burnout. Hal ini mencakup kondisi fisik ruang kerja yang nyaman, serta budaya kerja yang mendukung kesehatan mental. Hindari terjebak dalam budaya kerja yang toxic seperti kompetisi tidak sehat, jam kerja yang tidak wajar, atau tekanan untuk selalu “terlihat sibuk”.

7. Evaluasi Diri Secara Berkala

Lakukan refleksi secara rutin untuk mengetahui apakah pekerjaan masih memberi makna dan motivasi. Tanyakan pada diri sendiri: “Apakah aku masih menikmati pekerjaanku?” atau “Apa yang membuatku merasa kelelahan belakangan ini?” Evaluasi ini membantu kita mengenali gejala burnout sejak dini dan membuat perubahan sebelum semuanya terlambat.



8. Manfaatkan Dukungan Profesional

Terakhir, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Konsultasi dengan psikolog atau konselor bisa membantu memahami kondisi diri lebih baik dan memberi solusi yang sesuai. Jika tempat kerja menyediakan fasilitas seperti Employee Assistance Program (EAP), manfaatkan layanan tersebut untuk mendapatkan dukungan emosional dan psikologis.



Cara Mengatasi Work Burnout

Memahami penyebab burnout dapat mempermudah proses mengatasinya. Berikut cara-cara mengatasi work burnout agar kondisi fisik dan mental kembali pulih:

1. Menyadari kondisi burnout

Setelah mengetahui gejala atau tanda-tanda work burnout, segera ambil tindakan. Langkah pertama yang dilakukan cukup sederhana, yakni menyadari kondisi bahwa Anda mengalami burnout.

2. Mencari sumber penyebab burnout dan memperbaikinya

Menyadari bahwa Anda mengalami burnout, selanjutnya Anda bisa mencari tahu sumber penyebab burnout. Untuk mengatasi burnout, Anda sebaiknya mulai mengelola penyebab burnout dengan melakukan kebalikannya. Salah satu langkah yang bisa diambil, yakni berkonsultasi dengan psikolog atau bercerita untuk melepaskan perasaan negatif yang selama ini dipendam.

3. Habiskan waktu bersama orang-orang terkasih

Cobalah untuk tidak memikirkan apa yang membuat Anda lelah dan jadikan waktu yang Anda habiskan bersama orang-orang terkasih menjadi positif dan menyenangkan.

4. Batasi kontak dengan orang-orang negatif

Bergaul dengan orang-orang berpikiran negatif yang tidak melakukan apa-apa selain mengeluh hanya akan menurunkan suasana hati dan pandangan Anda. Jika Anda harus bekerja dengan orang yang negatif, cobalah untuk membatasi jumlah waktu bersama.

5. Komunikasikan dengan atasan atau pihak berwenang di kantor

Bicarakan masalah yang Anda hadapi dan mintalah bantuan kepada atasan atau pihak berwenang di kantor. Dengan begitu, mereka akan membantu menyelesaikan masalah atau menengahi permasalahan yang dihadapi.

6. Mengubah pola hidup dan mulai berolahraga

Mengubah pola hidup bisa dimulai dengan tidur cukup dan mengonsumsi makanan bergizi. Ingat ya, tubuh yang sehat mampu menghasilkan hormon-hormon yang bisa mengurangi kelelahan atau stres karena burnout. Olahraga menjadi salah satu cara untuk menghasilkan 'hormon-hormon bahagia'.

7. Tidur cukup

Tidur cukup menjadi obat bagi tubuh atau fisik yang kelelahan. Oleh sebab itu, memperbaiki jam tidur bisa menjadi salah satu cara mengatasi burnout.

8. Mengenal mindfulness

Mindfulness adalah salah satu jenis meditasi yang dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan. Dalam hal ini mindfulness bisa membantu Anda dalam mengontrol pikiran. Pikiran tersebut bisa dibagi menjadi dua bagian, yakni apa yang bisa dikontrol dan tidak.

Quotes



“

**BERPUAS DIRI SAMA SAJA DENGAN
KEMUNDURAN, IDE KREATIF DAN
INOVATIF TIDAK AKAN MUNCUL
TANPA MEMIKIRKAN CARA UNTUK
MENJADI LEBIH BAIK.**

”

Quotes



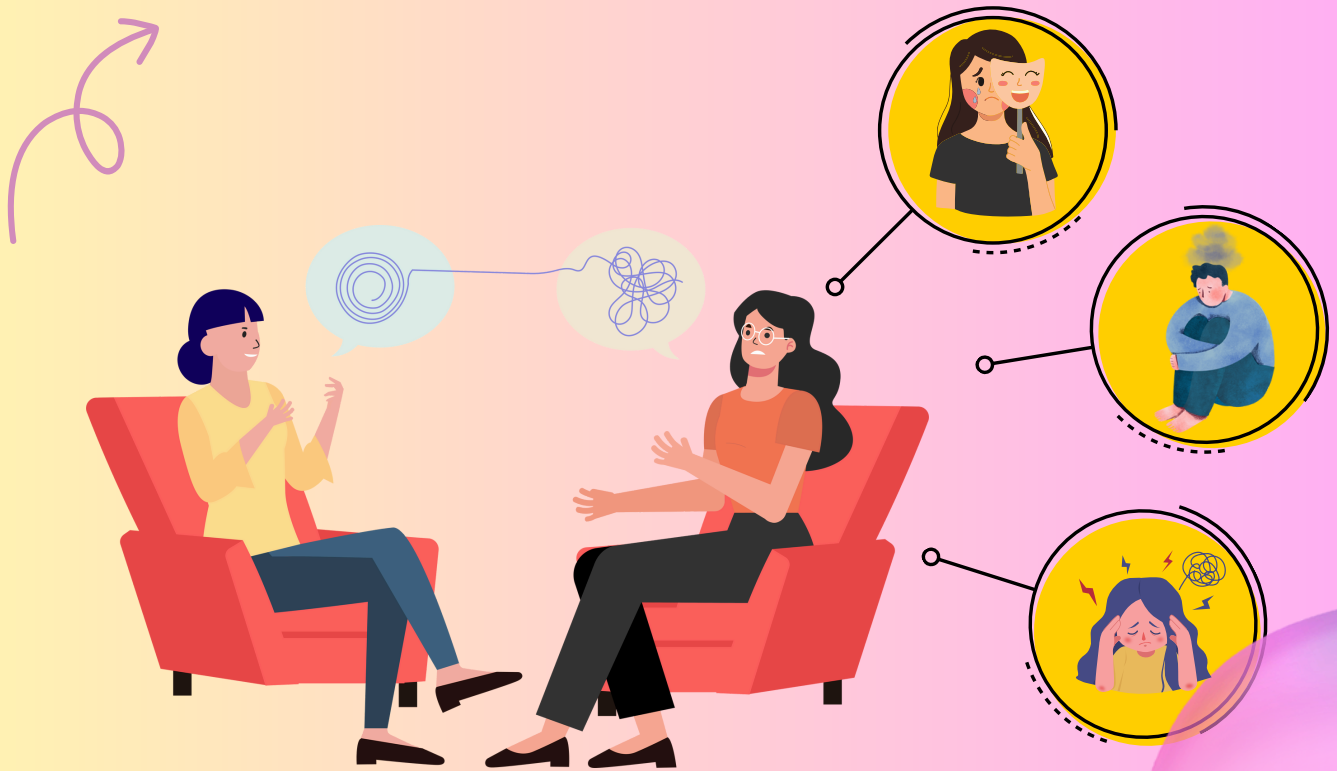
“

**BAGI SAYA, MOTIVASI KERJA
ADALAH KESADARAN AKAN
HUBUNGAN SAYA DENGAN
BERBAGAI KOMUNITAS DAN
AKTUALISASI DIRI DALAM PERAN
TERSEBUT.**

”

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

Human Capital Development



HIMBAUAN





PEMBAHARUAN DATA PRIBADI KARYAWAN


 Dalam rangka menjaga keakuratan dan ketertiban administrasi, kami menghimbau seluruh karyawan untuk:



Melakukan update data pribadi sesuai dengan kondisi aktual

Data yang perlu diperhatikan:

-  Alamat domisili
-  Nomor kontak
-  Status keluarga
-  Data pribadi lainnya yang relevan

 **Segera lakukan pembaharuan** apabila terdapat perubahan data.

Anda dapat melakukan pengecekan data pribadi Anda di HCDku.

Kerja sama Anda sangat kami harapkan demi kelancaran administrasi bersama.



Human Capital Development

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**