



**KELUARKAN KREATIVITAS MUSIK ANDA DENGAN
PSR-SX920!**

PSR-SX920

EDISI 145
OKTOBER - NOVEMBER 2025

CONTENTS

Pelindung

Tatsuya Nagata

Penasehat

General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab

Lili Gunawan

Tim Inti Buletin

Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin

Nur Azizah, Anna R, Abiyoso A, Annisa S,
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, 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

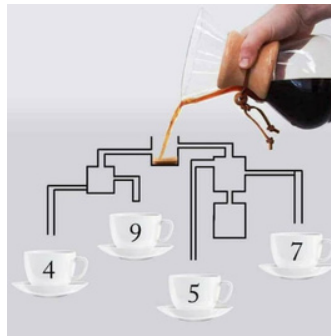
Kehidupan adalah perjalanan panjang yang penuh dengan lika-liku, kebahagiaan, serta tantangan. Dalam menjalani setiap fase kehidupan, kita sering kali membutuhkan pegangan dan pemahaman yang lebih dalam agar tetap kuat dan bijak dalam menghadapi segala hal.

Setiap manusia memiliki masalahnya sendiri-sendiri dalam menjalani kehidupan ini. Saat kenyataan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, terkadang membuat seseorang kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, setiap orang membutuhkan dukungan serta motivasi agar berani melangkah melanjutkan perjalanan hidupnya.

Filosofi kehidupan mengajarkan kita untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang lebih luas. Terkadang, apa yang terlihat sulit bisa menjadi pelajaran berharga, dan apa yang tampak sederhana justru menyimpan makna mendalam. Hidup ibarat sebuah lukisan, setiap langkah adalah sapuan kuas. Kita bukan hasil akhir, tapi proses yang terus berkembang!

Salam Redaksi

Kuis Buletin Bulan Oktober–November 2025



Cangkir mana yang akan diisi dengan kopi terlebih dahulu?

Jawaban Kuis Buletin Bulan Agustus – September 2025

Pembahasan:
60 warga memilih program peningkatan keterampilan umum (A, B, C)
45 warga memilih program sembako murah (B, C, D)
90 warga memilih program peningkatan kesejahteraan (D, E, A)
Jumlah suara terbagi sama besar pada calon–calon yang memiliki program sama
Perolehan suara masing–masing calon berdasarkan programnya:
A : 20 + 30 = 50 suara
B : 20 + 15 = 35 suara
C : 20 + 15 = 35 suara
D : 15 + 30 = 45 suara
E : 30 suara

Suara terbanyak adalah calon A.

Pemenang Kuis Buletin Agustus – September 2025
Ahmad Rifai (Blackpoly)

*Hadiah dapat diambil di Training Center

INDEKS

2

Contents

3

Info Produk

PSR-SX920

5

Rekan kita

Esti Septiariini

6

Galeri Aktivitas

- Kick Off Semester 2 Periode 30 – Pt YMMA
- Family Day PT YMMA 2025 “Our Synergy, YMMA’S Future”
- Yamaha Day PT YMMA 2025

- Hadku Hadir Untuk Memudahkan Anda

17

Tips & Trik

- Cara Menjaga Diri Dari Cuaca Ekstrim Agar Tetap Fit

19

Pojok Psikologi

- 7 Cara Efektif Mengatasi Stres Kerja Untuk Lebih Produktif

22

Section Punya Cerita

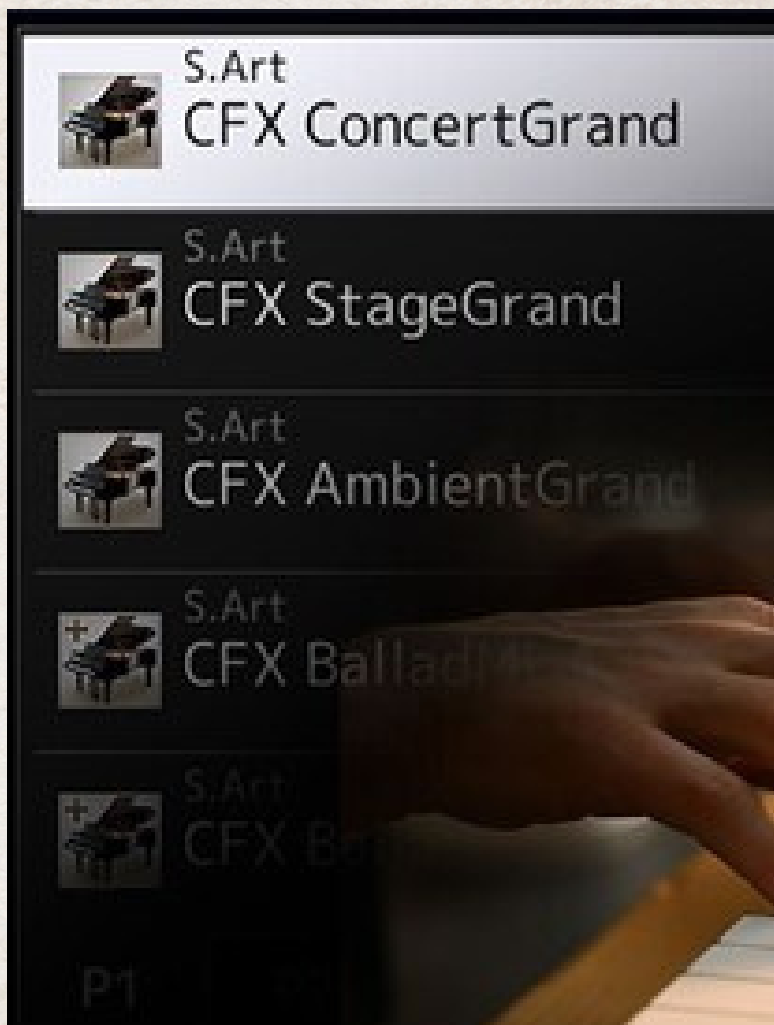
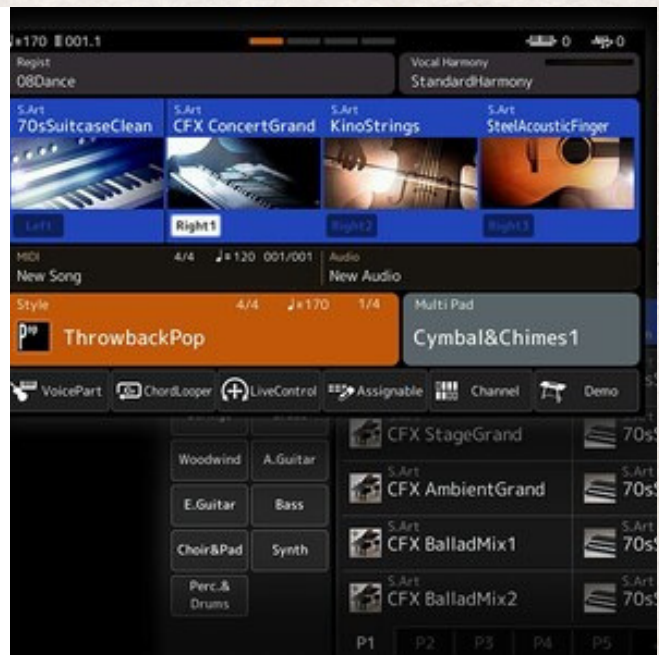
- Jelajah Negeri Diatas Awan

PSR-SX920

Di mana inovasi berpadu dengan inspirasi!

LEBIH DARI 1.500 VOICE DAN 500 STYLE

Sebagai bagian dari jajaran Genos, PSR-SX920 menembus batas suara *Arranger Workstation*, dilengkapi teknologi *Super Articulation* terbaru dan *Portamento Crossfade* yang baru. *Arranger Workstation* yang tangguh ini memiliki lebih dari 1.500 *Voice* berkualitas tinggi dan 575 *Style* yang beragam, semuanya dilengkapi dengan *One Touch Settings* untuk memicu permainan pengguna secara instan. Dengan menggandakan kekuatan *DSP Style Insertion* dari model sebelumnya, *Style* yang baru dan sudah dikenal, semuanya disempurnakan dengan *Voice* dan efek terbaru, yang terdengar lebih halus serta memberi pengalaman bermain musik yang lebih baik.



SUPER ARTICULATION 2/SUPER ARTICULATION+

PSR-SX920 merupakan alat musik SX-series pertama yang menggunakan teknologi Super Articulation2 (S.Art2). Super Articulation2 menghadirkan realisme tingkat lanjut pada *Voice*, yang sebelumnya hanya ditemukan di *Arranger Workstation* unggulan. *Voice S.Art2* menawarkan artikulasi alat musik yang mendetail, seperti glissando dan efek bernuansa lainnya yang membuka karakteristik alat musik ekspresif serta seperti aslinya untuk pertunjukan pengguna.

Alat musik sering kali menghasilkan suara yang bervariasi, tergantung bagaimana not dimainkan. Contohnya, alat musik dawai dapat dipetik atau ditarik. Sebelumnya, untuk mendapatkan suara yang berbeda ini, Anda harus beralih antar *Voice* pada keyboard Anda. Dengan *Voice Super Articulation Plus (S.Art+)* yang baru, kini Anda dapat berpindah artikulasi secara instan dengan sekali menyentuh tombol.

KONTROL L. & TOMBOLA.



PSR-SX920 dilengkapi tombol *assignable* dan *Live Control* yang menyajikan akses instan dan kontrol real-time ke fitur-fitur yang paling penting bagi pengguna. Selama pertunjukan berlangsung, akses cepat ke fitur utama itu sangat penting. Dengan 8 tombol panel *assignable* dan 6 pintasan layar utama, pengguna dapat mengingat fungsi favorit secara instan dengan sekali sentuh. Tetapkan fitur seperti pemfilteran suara atau *Style Dynamics Control* ke kenop *Live Control* untuk manipulasi real-time dengan sekejap.

LAYAR SENTUH



PSR-SX920 dilengkapi layar sentuh 7 inci di bagian tengah, yang diposisikan secara ideal agar mudah dilihat, baik saat melakukan pertunjukan sambil berdiri atau duduk. Interface grafis yang intuitif memberikan kontrol naluriah atas fitur bertenaga pada alat musik, yang menempatkan semua yang dibutuhkan di ujung jari pengguna.

EQ UTAMA

PSR-SX920 dapat menyesuaikan output hingga sempurna menggunakan Master EQ. Pengguna dapat memilih dari lima preset atau membuat dan menyimpan pengaturan kustom sendiri dengan menyesuaikan EQ delapan band lalu memilih opsi *Peak/Dip* atau *Shelving* untuk band tertinggi dan terendah.



AP (HCD

LAKUKAN YANG TERBAIK, MAKA KEBAIKAN AKAN SELALU BERSAMAMU



Hai hai sahabat buletin..di artikel rekan kita kali ini, kita akan mengenal lebih dekat salah satu staff di bagian Final Assembling yang pernah menjadi peserta LET (Leader Training) Batch 6, yaitu Mbak Esti Septiarini. Perempuan yang akrab dipanggil Mbak Esti ini lahir di Bekasi dan merupakan anak bungsu dari lima bersaudara.

Penyuka ikan teri balado dan sambal bawang khas Bangka ini sempat diajak oleh kakak kelasnya untuk magang di PT Elnusa selama 5 bulan sebelum akhirnya bergabung dengan YMMA di tahun 2011 sebagai Operator Print dan Setting Checksheet. Dengan kegigihannya untuk belajar, ia melanjutkan pendidikannya sambil bekerja hingga mendapatkan gelar sarjana di bidang Administrasi Bisnis. Ini menjadikannya memiliki pondasi akademis yang kuat dalam pengelolaan pekerjaan, koordinasi tugas, dan komunikasi profesional. Secara tidak langsung latar belakang pendidikannya ini pun ikut mendukung penyelesaian tugasnya yang terstruktur dan sistematis sebagai PIC yang mengontrol budget, ISO 14001 serta ISO 45001 di bagian FA 1.

Sosok yang dikenal ramah dan menyenangkan ini bercerita ada banyak hal yang menarik di pekerjaannya. Lingkungan tempat kerjanya nyaman. Rekan kerja juga solid dan asik. Selain itu, terdapat banyak kegiatan lapangan yang memungkinkannya berinteraksi dengan banyak orang dan meningkatkan hubungan baik dengan lintas section.

Meskipun begitu, ibu dari seorang putra ini juga pernah mengalami kendala di pekerjaannya. Sebagai Staff Budget dan PIC Pembelian Material Indirect, ia merasa masih belum sepenuhnya paham material apa saja yang terdapat di Produksi. Ini dikarenakan adanya perbedaan nama material antara penyebutan di Produksi dengan data material indirect. Selain itu, ia juga belum terlalu paham spesifikasi dari part-part yang terdapat di mesin lama. Oleh karena itu, ia perlu banyak bertanya ke pemesan dan buyer agar tidak terjadi kesalahan pemesanan.

Filosofi YMMA yang kerap diaplikasikannya adalah "Menyenangi dan Bangga terhadap Pekerjaan." Beberapa contoh penerapannya adalah dengan selalu bersemangat dalam melakukan pekerjaan apa pun yang diberikan atasan; mau dan terus belajar untuk meningkatkan kemampuan dalam bekerja; selalu bersyukur dengan pekerjaan yang dijalani; dan berusaha menjaga tingkat kehadiran sebagai kontribusi terhadap perusahaan.

Di luar tanggung jawab pekerjaan, perempuan yang saat ini tinggal di Perumahan Harapan Baru 2, Bekasi ini banyak menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga. Kegiatan yang sering dilakukan antara lain bersepeda sore, jalan-jalan keliling komplek, atau bermain di playground bersama anak dan suaminya. Jika waktu libur lebih panjang, mereka sering mengunjungi rumah mertua di Bogor untuk kumpul bersama.

Menurut wanita yang hobinya bersepeda dan menonton drama ini, produk Yamaha Music terkenal akan kualitasnya yang bagus. Image ini membuat kita perlu terus melakukan yang terbaik agar produk Yamaha tetap mempunyai daya saing nomor satu di dunia. Tidak heran jika di YMMA terdapat segudang pelatihan untuk meningkatkan skill karyawan demi terciptanya SDM berkualitas yang mampu membuat produk bermutu tinggi.

Ia berharap semoga YMMA bisa lebih maju dan tetap eksis meskipun banyak badai yang menerjang. Mbak Esti yakin YMMA akan bisa berkembang dan terus berinovasi sesuai perkembangan zaman. Di akhir Interview, Mbak Esti mengajak para pembaca untuk selalu melakukan yang terbaik dalam setiap hal. "Cintai apa pun pekerjaanmu dan jangan lupa bersyukur," pesannya. Semoga Mbak Esti dan keluarga selalu sehat serta segala keinginan yang belum terwujud dapat terlaksana di tahun-tahun mendatang. Amin

KICK OFF SEMESTER 2

PERIODE 30 – PT YMMA

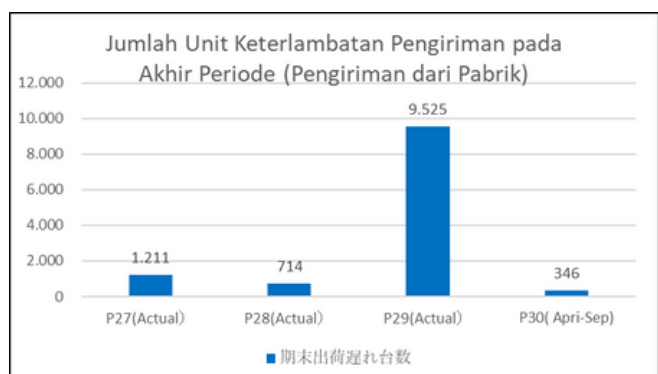
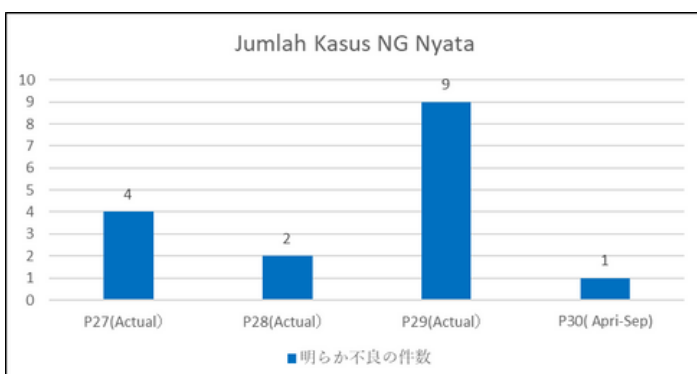
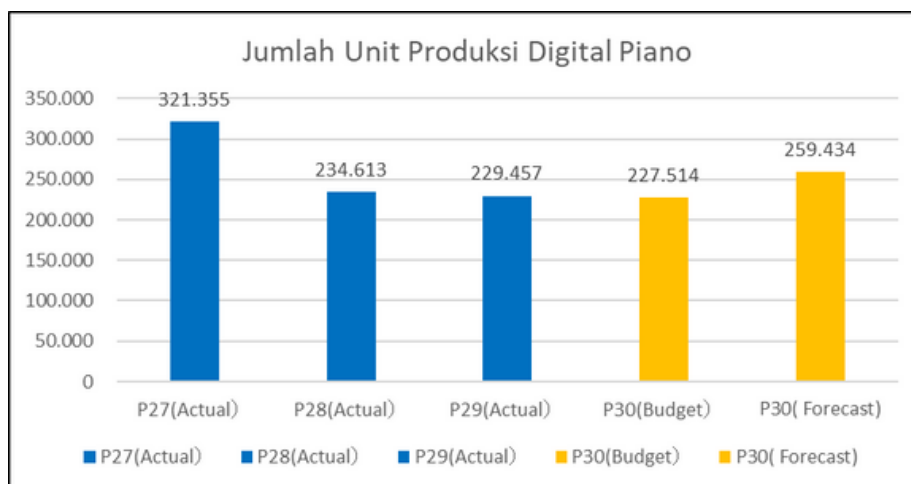


Pada tanggal 13 Oktober 2025, PT YMMA melaksanakan kegiatan Kick Off Target Semester 2 Periode 30. Dengan tujuan untuk menjelaskan kondisi PT YMMA saat ini dan tindakan apa yang harus dilakukan oleh semua member PT YMMA dalam menghadapi kondisi tersebut. Agenda utama acara kick off kali ini adalah

1. Meninjau kembali P29 dan P30_Q1/Q2: “Kondisi saat ini yang sedang dihadapi” YMMA
2. Upaya yang akan dilakukan pada P30_Q3/Q4
3. Apa yang akan kita capai ke depannya

Penjelasan dari Bapak Nagata mengenai kondisi PT YMMA saat ini dan apa yang dicapai

1. Meninjau kembali P29 dan P30_Q1/Q2 : “Kondisi saat ini yang sedang dihadapi” YMMA. Berkat upaya dari Anda semua setiap hari, YMMA perlahan mulai mendapatkan kembali kepercayaan dari para pelanggan.



Kebijakan Operasional Pekerjaan P30_Q3/Q4

1. Informasi buruk segera sampaikan ke Top Management (Informasi buruk dan masalah adalah hal yang berharga)
2. Prioritas pekerjaan adalah kesehatan, keselamatan dan kualitas
3. Proses adalah penting Kegagalan bukanlah masalah, kegagalan hanyalah feedback. Kegagalan adalah hal yang berharga)
4. Menyelaraskan vektor (menyelaraskan cara berpikir dan bertindak)
5. Pengembangan SDM adalah pembuatan produk (= Menciptakan tempat kerja yang hidup)
6. Kitalah yang akan menciptakan masa depan

2. Upaya yang akan dilakukan pada P30_Q3/Q4

Manajemen YMMA akan :

1. Berupaya memprioritaskan Kesehatan, ketenangan (rasa aman), dan keselamatan dari seluruh karyawan yang bekerja di YMMA.
2. Menerapkan manajemen yang berorientasi kepada kepatuhan (compliance).
3. Menerapkan manajemen yang berorientasi pada proses (Memilih dan menjalani jalan yang benar sebagai pribadi, sebagai organisasi, dan sebagai perusahaan).



3. Apa yang akan kita capai ke depannya

Pada saat kick off Pak Nagata menyampaikan bahwa kolaborasi antar departemen dan perasaan gembira dari pekerja ingin dikembangkan sebagai budaya kekuatan YMMA. Lalu, tempat kerja seperti apa yang dapat mewujudkan hal ini? Jawabannya bukan dengan menggerakkan orang, tetapi dengan adanya visi, target, lingkungan, dan tempat yang membuat orang ingin bergerak dari diri mereka sendiri.

Pak Nagata juga berharap kepada Supervisor Up untuk mengasah baik kepemimpinan maupun manajemen. Dalam manajemen perusahaan, kepemimpinan adalah kemampuan untuk menunjukkan arah sedangkan manajemen adalah kemampuan untuk mengeksekusi agar bisa menuju ke arah tersebut. Hanya ketika keduanya ada, organisasi dan tim dapat bergerak maju dengan kuat. Pak Nagata juga berpesan "Marilah kita menciptakan Masa Depan YMMA!"

Acara kick Off dilanjutkan dengan laporan progress kerja dari semua department yaitu :

1. Production Dept.
2. Production Control Dept.
3. Logistic Dept.
4. PEQA Dept.
5. HRGA Dept.
6. Finance & Acc. Dept.
7. Corporate Service Dept.



Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan kegiatan komite PPTT pada P.30 semester ke 2 oleh Secretariat, yang mana dari hasil hearing dengan para Leader dan Subleader dan diskusi di secretariat PPTT diputuskan adanya perampingan. Hal ini disebabkan karena untuk beberapa komite mengalami kebuntuan saat penyusunan konsep, beberapa kegiatan telah dilakukan di masing-masing section dan juga ada kegiatan yang digabungkan dengan komite lain. Dari 8 komite sebelumnya yaitu :

1. Komite Just In Time
2. Komite Peningkatan Disiplin, Space
3. Komite QMS
4. Komite DX
5. Komite Peningkatan Mutu
6. Komite Kaizen Office
7. Komite Peningkatan SDM
8. Komite Suplly Material

Berkurang menjadi :

1. Komite Peningkatan Disiplin, Space
2. Komite Kaizen Office
3. Komite QMS
4. Komite Supply Material

Dan adanya komite baru yaitu komite harmoni yang bertujuan menormalisasi situasi dan kondisi karyawan di YMMA dengan metode pengadaan kegiatan yang banyak melibatkan partisipasi dari seluruh karyawan. Acara kick off pun ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh Bapak Maslikan, kemudian acara diakhiri dengan makan siang bersama dan ramah tamah oleh seluruh peserta yang hadir.



FAMILY DAY

YMMA 2025



Pada 27 September 2025, sekitar 6300 karyawan PT YMMA beserta keluarga menghadiri kegiatan tahunan Family Day PT YMMA di Jungleland Theme Park, Sentul, Bogor. Tema yang diusung panitia tahun ini adalah "Our Synergy, YMMA's Future" dengan harapan akan meningkatkan hubungan yang harmonis antara karyawan, keluarga dan management untuk menjaga keberlangsungan dan keberadaan YMMA.

Acara dimulai pukul 08.00, dimulai dengan penampilan apik paduan suara Voice of YMMA yang menyanyikan lagu Selalu ada di Nadi Mu & Anak Sekolah. Setelah sambutan dari Bapak Susilo Wardoyo sebagai Ketua Panitia Family Day 2025, dilanjut oleh Bapak Nagata sebagai perwakilan Perusahaan, dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh Bapak Maslikan. Opening dilanjutkan dengan penampilan Lady Percussion dan tarian tradisional dengan puncak seremoni Family Day 2025 resmi dimulai dengan gun convetty diiringi tabuhan drum elektrik oleh Lady Percussion. Tidak lupa ballon drop turut memeriahkan acara di panggung.

Selanjutnya, panggung utama diisi dengan Nagata Band yang digawangi Bapak Fujikawa sebagai vocalist. Acara panggung dilanjut dengan band performance dari karyawan dengan Selvina Aprianti sebagai vocalist. Tidak ketinggalan, duo singer yaitu Rizki Rizaldi dan Retno Nur Antika pun turut memeriahkan panggung utama. Adapula games menarik yang melibatkan management dan karyawan.

Sementara itu, ada sebagian karyawan beserta keluarga menikmati wahana permainan yang tersebar di area Jungleland, diantaranya Air Race , Wave Swinger, Harvest Time, dan Mini Drop yang cukup menegangkan dan memacu adrenalin. Atau naik Ferrish Wheel yang membawa kita ke ketinggian 45 meter dan bisa melihat pemandangan alam Sentul dan Gunung Pancar yang indah . Anak-anakpun turut bergembira bermain di Carousel, Rainbow Train, Bumper Car dan masih banyak wahana yang sangat mengasyikkan lainnya. Selain acara di panggung utama, ada juga kegiatan before event berupa lomba yel-yel untuk karyawan maupun keluarga, ada ada juga lomba menggambar dan mewarnai untuk anak-anak karyawan yang telah dilaksanakan sebelumnya.



Puncak acara Family Day 2025 ditandai dengan penampilan artis bintang tamu yaitu band J-Rocks yang membawakan 10 lagu hits diantaranya Ceria dan Meraih Mimpi. Karyawan sangat bergembira dan bernyanyi bersama sepanjang penampilan J-Rocks.

Suasana Family Day 2025 makin meriah dengan adanya total ratusan hadiah dalam bentuk voucher di dalam ballon drop maupun yang diundi oleh management. Hadiah utama berupa PSR E-383 diundi sebelum makan siang oleh Bapak Nagata, karyawan yang beruntung mendapatkan hadiah utama ini adalah Bapak Dony Boy dari bagian Black Poly.

Acara di panggung utama ditutup dengan dangdut performance oleh bintang tamu yaitu Lidya Mayangsari. Setelah panggung utama selesai karyawan menikmati wahana permainan bersama keluarga maupun rekan kerja. Banyak juga yang berkeliling area Jungleland sehingga bisa bertemu dan bertegur sapa dengan sesama karyawan lainnya. Jam 15.30 semua karyawan dan keluarga bersiap-siap untuk pulang ke kediaman masing-masing. Semoga kegiatan Family Day ini dapat memberikan semangat baru dalam bekerja dan meningkatkan hubungan yang harmonis antara karyawan, keluarga dan management untuk menjaga keberlangsungan dan keberadaan YMMA. Sampai jumpa di acara Family Day 2026!

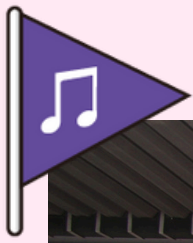
FOTO Family Day

GALERI AKTIVITAS



BULETIN YMMA | OKTOBER - NOVEMBER 2025





PT YMMA merayakan hari ulang tahun Yamaha yang ke 138 pada hari Jumat tanggal 10 Oktober 2025. Dengan mengusung tema PARTY, perayaan berlangsung dengan singkat namun meriah selama 45 menit. Bertempat di Dock Level – Area Receiving, di hadiri oleh sekitar 2.300 karyawan dengan acara utama yaitu ceremony dan pertunjukan musik oleh Komunitas Musik YMMA.

Sejak pagi hari sebelum acara berlangsung, kemeriahan sudah terasa dengan penampilan Tim Komunitas Musik YMMA yang menjajal panggung dengan melantunkan beberapa lagu sembari menunggu waktu untuk melakukan senam pagi. Kemudian seluruh karyawan melakukan senam pagi dan afirmasi keselamatan, di pimpin oleh Erry Dwi Kurniawan dari Komunitas Musik YMMA.

Selesai senam afirmasi keselamatan, acara perayaan langsung di mulai oleh 2 MC keren yaitu Rizki Rizaldi dari bagian ICKB dan Adinda Sheila Asri dari bagian EP. Setelah karyawan dan panitia siap, perayaan diawali dengan ceremony perayaan Yamaha Day 2025 yang dilakukan oleh 11 orang perwakilan karyawan dari semua level jabatan, dengan mengucapkan secara bersama-sama:

**Selamat ulang tahun Yamaha yang ke 136
MARI RAYAKAN YAMAHA DAY BERSAMA-SAMA
Kami bangga menjadi bagian dari Yamaha!**

Dan diakhiri dengan menyalakan convetty secara serentak, disambut dengan tepuk tangan meriah oleh seluruh karyawan. Paduan suara Synergy Voices menyambung ceremony dengan menyanyikan Theme Song Yamaha Day 2025 yaitu September dengan sangat apik, tidak lupa seluruh karyawan juga bernyanyi bersama. Paduan suara Synergy Voices merupakan paduan suara yang beranggotakan 34 orang perwakilan karyawan dan Management.



Penampilan selanjutnya adalah demo alat musik buatan YMMA oleh karyawan yang membawakan 1 lagu dari Coldplay yaitu Yellow. Saat pertunjukan ini dijelaskan jenis dan keunggulan alat musik yang digunakan yaitu CVP 909, Drum Electronic Yamaha DTX 65K-X, Keyboard Yamaha PSR SX920, Bass Yamaha BB 234, dan Gitar Yamaha Pasifica PAC 611H.

Karyawan yang memainkan alat musik pada Yamaha Day 2025 ini Adalah

1. Penyanyi : Andika Gery Wibisono (Bagian FA)
2. CVP 909 : Andi Winarwan (Bagian IS)
3. DTX 65K-X : Ary Tri Overa (Bagian HCD)
4. Gitar : Irfan Yulistianto (Bagian OQC)
5. Bass : Tito Ekasunu (Bagian MTN)

Kemudian acara dilanjutkan dengan penampilan bintang tamu Soni Hartanto (Keyboardist D'Bagindas) yang mengiringi 6 orang karyawan menyanyikan 4 lagu gembira yang sangat dinikmati oleh seluruh karyawan. Lagu-lagu yang dibawakan cukup terkenal dan familiar dikalangan karyawan sehingga karyawan bisa bernyanyi bahkan berjoget bersama.



6 orang karyawan yang tampil sebagai penyanyi pada Yamaha Day 2025 ini Adalah

1. Nurwulan Rizki Narastuti (Bagian CS)
2. Saniya (Bagian FA)
3. Erry Dwi Kurniawan (Bagian MTN)
4. Agung Prayogi (Bagian WW)
5. Ratna Azizah Sumarna (Bagian MC)
6. Retno Nur Antika (Bagian MTN)

Tidak terasa 45 menit telah berlalu, dan rangkaian acara telah dibawakan dengan meriah. Selain ceremony dan pertunjukan musik, pada perayaan Yamaha Day 2025 ini perusahaan menyediakan souvenir berupa kipas tangan dan menu makan special untuk seluruh karyawan pada pelayanan makan siang, makan malam dan makan tengah malam. Bagian GA juga menyiapkan 3 spot untuk karyawan bisa berfoto dengan tema Yamaha Day yaitu di area kantin, Main Lobby dan area Produksi. Demikianlah perayaan Yamaha Day 2025 di PT YMMA kali ini, semoga dengan kegiatan ini dapat menumbuhkan rasa persatuan dan ikatan di dalam Yamaha Group.





Username

Password

Lupa Password

Sign In

**HCDKU HADIR
UNTUK MEMUDAHKAN
ANDA**

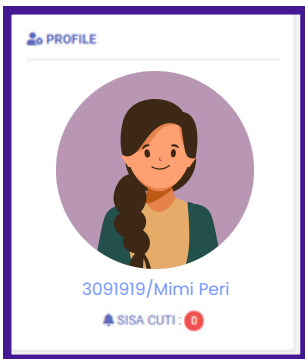
© 2025. System Development | Version 1.3.3

Hai semuanya, kenalan yuk sama HCDKu,

Pastinya Anda Sudah punya akun HCDKu kan? Fungsinya untuk apa sih? Yuk kita bahas.. HCDKu adalah sebuah system untuk memberikan informasi mengenai data-data ataupun informasi karyawan terkait dengan kepersonaliaan. HCDKu dirancang untuk memberikan akses informasi dan layanan lebih mudah serta cepat yang dibutuhkan oleh karyawan.

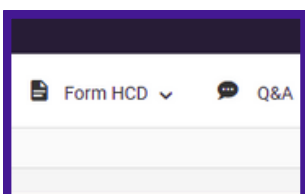
HCDKu menyimpan dan mengelola informasi karyawan, mulai dari data pribadi (Detail Absensi, Asuransi & BPJS, Rangkuman KT & AT, Realtime), Form HCD (Form Kaizen Teian, Form Laporan Ketidakhadiran), dan Report (Kaizen Teian, Laporan Ketidakhadiran). Dengan HCDKu, kita dapat mengakses informasi terkait kepersonaliaan.

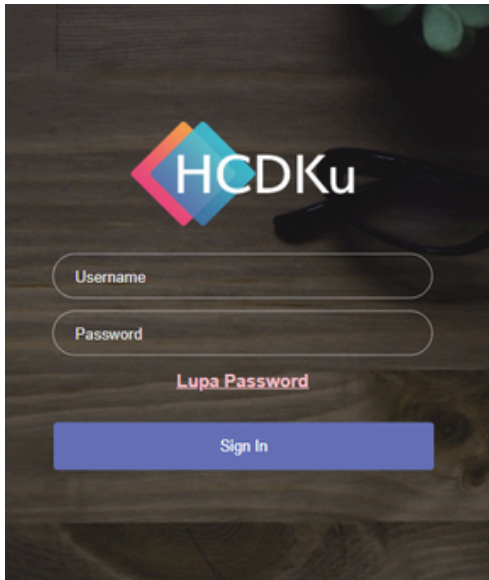
Kenapa sih harus pakai HCDKu?? Karena dengan HCDKu akses informasi akan lebih cepat, proses lebih efisien, dan pastinya go green karena mengurangi penggunaan kertas.



Fitur keren apa saja yang bisa kita nikmati di HCDKu?

- 1.Rekap Absen: Pantau catatan kehadiran Anda agar tidak ada yang terlewat. Jika ada yang salah, Anda bisa langsung ajukan koreksi dengan cara menginformasikan ke HCD.
- 2.Profil Karyawan Lengkap: Update data diri (alamat domisili, pool jemputan, nomor HP, alamat email, data keluarga, dan kontak darurat.
- 3.Pengajuan Cuti, Laporan Ketidakhadiran, dan Kaizen Teian lebih cepat (sat-set): Cuti, laporan ketidakhadiran dan kaizen teian diajukan hanya dengan beberapa klik. Anda juga bisa mengetahui sisa cuti dan status pengajuan Anda. Tidak hanya itu, Anda juga bisa lihat rangkuman pengajuan KT Anda. Keren kan??
- 4.Q&A (Question and Answer): Ada yang perlu ditanyakan, silakan ajukan pertanyaan melalui menu Q&A. Pertanyaan akan dijawab oleh PIC HCD terkait dan akan terjamin kerahasiaannya. Jadi tidak perlu takut ya... Dimenu Q&A ini ada beberapa kategori yang bisa Anda tanyakan. Mulai dari Gaji, BPJS Kesehatan, BPJS Ketenagakerjaan, Asuransi Komersil, Bank Mandiri, Absensi, Satuan OT, Shift, KTAT, sampai dengan yang terbaru nih yaitu Konsultasi Psikologi. Jika ada pertanyaan diluar kategori itu bagaimana??? Eeiittsss, jangan khawatir, Anda bisa pilih kategori lain-lain jika pertanyaan Anda diluar dari kategori tadi ya...

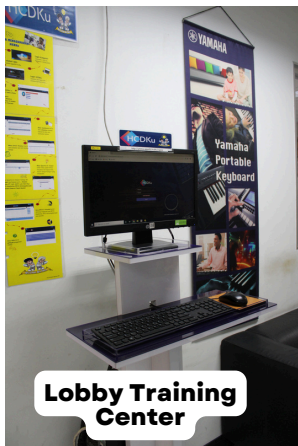




Bagaimana Cara Akses HCDKu?

Anda bisa akses HCDKu lewat PC dengan mengakses [<http://ymma-apps05/hcdku>]. Masukan username dan password Anda yang sebelumnya sudah dikirimkan ke email pribadi. Jika ada masalah dengan akun atau password Anda, jangan panik ya... Anda bisa tanya langsung ke HCD atau jika lupa password silakan ikuti langkah berikut ini:

1. Buka halaman login HCDKu
2. Klik menu " lupa password"
3. Masukan No ID dan Alamat email yang terdaftar di HCD
4. Sistem akan mengirimkan kode untuk reset password ke email pribadi Anda
5. Masukan kode yang ada di email pribadi Anda dan buat password baru



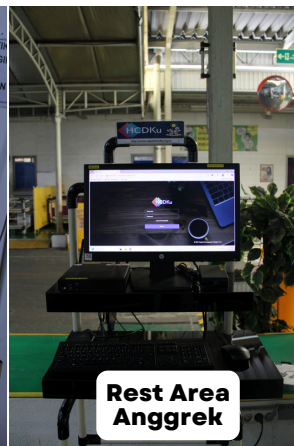
Lobby Training Center



Koperasi dekat kantin



Rest Area Final Assy



Rest Area Anggrek



Rest Area Wood Working

Dimana saja lokasi PC HCDKu?

Saat ini sudah ada beberapa PC HCDKu yang tersebar di beberapa lokasi yang bisa kita gunakan, diantaranya:

1. Rest Area Final Assy
2. Area Training Center
3. Area Koperasi dekat kantin
4. Rest Area Wood Working
5. Rest Area Anggrek
6. Semua laptop/PC di Area Produksi yang berlabel HCDKu

Semua PC yang memiliki label seperti dibawah ini



dapat Anda gunakan sebelum atau sesudah jam kerja ya...

Seiring dengan bertambahnya kebutuhan informasi, kedepannya HCD akan berupaya untuk memperluas fungsi dan meningkatkan kualitas HCDKu. HCDKu hadir untuk memudahkan Anda.

Yuk, Manfaatkan HCDKu!

CARA MENJAGA DIRI DARI CUACA EKSTREM AGAR TETAP FIT

Akhir-akhir ini kita dihadapkan dengan cuaca yang tidak menentu, dan tentunya tidak secara langsung hal ini dapat memicu tubuh kita menjadi mudah sakit. Selain pilek, flu dan demam, ada banyak penyakit yang menyebar saat cuaca sedang dalam kondisi tidak menentu dan sedang terjadi perubahan cuaca.

Misalnya saja, cuaca dingin dapat memperburuk beberapa masalah kesehatan yang sudah ada dan bahkan mampu menyebabkan komplikasi serius. Meski begitu, kita tidak perlu khawatir karena ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk menjaga agar kita tetap sehat ketika cuaca ekstrem menyerang. Berikut ini adalah beberapa cara menjaga diri dari cuaca ekstrem yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Cuaca Ekstrem dan Kesehatan Tubuh

Cuaca yang tidak menentu seperti saat ini (perubahan cuaca dari panas ekstrem ke hujan deras misalnya), mau tidak mau memaksa tubuh kita juga harus ekstra dalam menghadapi perubahannya. Apalagi, banyak peneliti yang menemukan bahwa paparan cuaca ekstrem dapat berdampak buruk pada daya tahan tubuh manusia, sehingga membuat tubuh kita kesulitan untuk melawan infeksi virus, terutama karena beberapa faktor seperti:

- Menurunnya jumlah vitamin D. Memasuki cuaca ekstrem, banyak orang yang kekurangan asupan vitamin D karena minimnya paparan sinar matahari.

- Menghabiskan lebih banyak waktu di dalam rumah. Karena cuaca ekstrem, banyak orang yang akhirnya cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan selama perubahan iklim, dan kadang kondisi ini membuat virus justru jadi lebih mudah menyebar ketika orang-orang saling berdekatan di dalam satu ruangan yang sama.
- Suhu dingin dapat memperlemah imun. Penelitian menunjukkan bahwa suhu yang lebih rendah menurunkan respons kekebalan sel tubuh. Oleh karena itu, Anda perlu berhati-hati ketika cuaca mulai dingin.

- Penyempitan pembuluh darah. Menghirup udara dingin dapat menyebabkan pembuluh darah di saluran pernapasan bagian atas mengecil, karena tubuh kita beradaptasi untuk menyimpan panas. Kondisi ini dapat menghambat pergerakan sel darah putih yang berfungsi untuk melawan infeksi, sehingga akan lebih sulit bagi tubuh kita untuk melawan virus.



Cara menjaga diri dari cuaca ekstrim

Agar tubuh tetap kuat menghadapi paparan virus di tengah cuaca ekstrim, berikut ini beberapa langkah pertahanan sistem imunitas yang bisa Anda ikuti:

1. **Istirahat dan minum air putih yang cukup** Cara menjaga diri dari cuaca ekstrim yang pertama dimulai dari langkah sederhana. Jangan paksakan diri untuk beraktivitas melebihi batas yang sewajarnya, berikan hak bagi tubuh Anda untuk beristirahat dengan lancar. Selain itu, jangan abaikan konsumsi air putih yang cukup untuk memenuhi kebutuhan cairan. Air putih juga dapat mencegah kita agar tidak dehidrasi.
2. **Menjaga suhu ruangan.** Jika cuaca ekstrim seperti hujan badai terjadi, biasanya situasi ini juga akan mempengaruhi suhu ruangan di rumah Anda menjadi lebih dingin. Oleh karena itu, sebaiknya ikuti tips di ini agar keluarga tetap merasa nyaman tinggal di rumah:
 - Tutup jendela untuk mencegah masuknya angin dingin
 - Konsumsi makanan & minuman yang hangat secara rutin, seperti sup dan teh.
 - Perhatikan juga kondisi bayi dan lansia yang ada di rumah, karena mereka cenderung rentan pada suhu rendah
3. **Mengonsumsi vitamin C.** Vitamin C adalah penguat daya tahan tubuh yang terbesar, dan sayangnya, tubuh kita tidak menyimpannya. Oleh karena itu, pertimbangkan untuk meminum suplemen vitamin C 500mg agar kebutuhan harian tercukupi.
4. **Sering mencuci tangan.** Kita tidak tahu ada kuman apa saja di luar, belum lagi ada banyak benda-benda di luar sana yang juga dipegang oleh orang lain. Untuk mencegah kuman dan virus ikut masuk ke dalam tubuh, sebaiknya kita rutin membersihkan kedua tangan.

Faktor seseorang menjadi jatuh sakit sebenarnya adalah karena paparan virus, seperti virus influenza menyebabkan flu, bukan karena perubahan cuaca. Namun, paparan cuaca ekstrim dapat meningkatkan risiko seseorang lebih mudah tertular virus. Penelitian menunjukkan bahwa virus penyebab penyakit mampu bertahan dan bahkan berkembang biak lebih masif di suhu dingin, membuatnya lebih mudah untuk menyebar dan menginfeksi lebih banyak orang. Selain itu, cuaca ekstrim juga dapat mengurangi respon imun dan mempersulit tubuh untuk melawan kuman.



7 CARA EFEKTIF MENGATASI STRES KERJA UNTUK LEBIH PRODUKTIF

Bekerja tidak hanya menghasilkan mata pencaharian untuk membiayai kebutuhan hidup saja, tetapi juga kepercayaan diri, tujuan dan pencapaian hidup, yang sangat penting bagi kesehatan mental kita.

Namun ternyata, saat ini semakin banyak orang yang mengalami stres kerja, yang justru berdampak buruk bagi kesehatan mental. Data dari WHO menunjukkan sekitar 12 triliun hari kerja terbuang setiap tahun akibat depresi dan kecemasan, yang menyebabkan kerugian berupa kehilangan produktivitas para pekerja.

JENIS DAN GEJALA STRES KERJA

Stres kerja terjadi ketika pekerja dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan keahlian mereka. Ketidakseimbangan ini dapat menimbulkan gejala-gejala stres dalam berbagai bentuk, seperti:

1. Stres Akut.

Stres akut dapat dialami oleh siapa saja, terutama yang lebih banyak menghabiskan waktu di tempat kerja. Jenis stres kerja ini dapat berlangsung sebentar atau situasional, tapi juga bisa lama. Beberapa respon yang dipicu oleh stres akut adalah:

- Respon fisik: produksi hormon stress, seperti adrenalin dan kortisol meningkat, sehingga menyebabkan tekanan darah, detak jantung, dan frekuensi napas meningkat.

- Respon emosi: merasa cemas dan mudah marah, tidak bersemangat dan kehilangan kepercayaan diri.
- Respon kognitif/pikiran: berkurangnya perhatian dan persepsi, mudah lupa, berpikir negatif bahkan tentang hal yang positif.
- Respon perilaku: agresif, impulsif, menghindari tugas, serta sering cuti.

2. Kelelahan atau Burnout.

Kelelahan secara fisik, emosional, dan intelektual yang berkepanjangan atau burnout dapat menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu kinerja dan produktivitas Anda, seperti gangguan suasana hati, kehilangan motivasi, dan depresi.

3. Stres Karena Takut

Saat merasa takut, seperti takut kehilangan pekerjaan atau takut membuat keputusan yang salah, hormon stres akan memicu otak untuk mempersiapkan tubuh melakukan tindakan defensif. Akibatnya, sistem saraf terangsang untuk mempertajam indera, membuat denyut nadi lebih cepat dan pernapasan lebih dalam.

Dalam batas wajar, respon ini sebenarnya membantu tubuh untuk bertahan melawan ancaman. Namun, jika terjadi secara konsisten dalam waktu lama, dapat menimbulkan gangguan suasana hati, gangguan tidur, dan gangguan fisik, seperti sakit perut dan sakit kepala.

JENIS DAN GEJALA STRES KERJA

Penyebab stres kerja bisa berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya. Namun, hal-hal berikut ini merupakan alasan yang paling banyak dialami, yaitu:

- Tuntutan yang tinggi baik secara waktu maupun energi, serta ketidakjelasan tanggung jawab pekerjaan yang harus dilakukan.
- Kurangnya kendali terhadap beban kerja.
- Kurangnya dukungan atasan dan manajemen, serta struktur organisasi yang buruk.
- Kekhawatiran terhadap perubahan dan PHK di tempat kerja.
- Hubungan yang buruk dengan rekan dan orang-orang di tempat kerja.
- Perundungan, diskriminasi, dan kekerasan di tempat kerja.
- Lingkungan kerja yang buruk dan tidak aman.



CARA EFEKTIF MENGATASI STRES KERJA

Jika seorang pekerja mampu beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan kerja yang kondusif, mereka akan lebih percaya diri untuk melakukan pekerjaannya dengan baik. Sebaliknya, jika terjadi reaksi stres, maka kemampuan dan kinerja pekerja akan berkurang dan memperburuk situasi stres, sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan.

Untuk itu, berikut ini adalah 7 cara untuk mengatasi stres kerja secara efektif.

1. Kenali Penyebab Utama

Apakah beban dan tanggung jawab kerja Anda terlalu banyak, sedangkan waktu kerja dalam sehari tidak cukup? Apakah sedang terjadi banyak perubahan di tempat kerja yang menyebabkan ketidakpastian? Atau ada masalah antara Anda dengan atasan atau rekan kerja? Mengidentifikasi hal yang membuat kita stres dan cemas di tempat kerja merupakan langkah pertama dalam mencari solusi, serta langkah yang tepat untuk menanganinya.

2. Atur Prioritas dan Waktu

Tentukan prioritas dan fokus pada hal-hal yang bisa Anda kendalikan. Misalnya, kerjakan tugas-tugas yang berada dalam kemampuan Anda untuk mengurangi beban kerja yang berlebihan. Kelola waktu Anda sebaik-baiknya, misalnya gunakan jam kerja secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas Anda. Jangan lewatkan waktu makan siang dan istirahat cukup pada waktu istirahat kerja. Lalu, saat sudah waktunya berhenti bekerja, tetapkan batasan. Jangan membawa urusan pekerjaan ke rumah dan lakukan hal-hal yang menyenangkan di waktu pribadi Anda. Dengan demikian, energi Anda akan terjaga hingga waktunya Anda mulai bekerja kembali.

3. Pelajari Teknik Meredakan Stres

Saat merasa stres atau cemas, jantung kita akan berdetak lebih cepat, otot menegang dan pernapasan juga menjadi lebih cepat. Semua ini akan menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional dan fisik. Oleh karenanya, pelajari teknik-teknik meredakan stres, seperti teknik relaksasi, pernapasan, dan meditasi, yang dapat membantu menenangkan pikiran dan emosi saat rasa cemas dan takut timbul.

4. Lakukan Aktivitas Fisik Ringan

Melakukan olahraga ringan di sela-sela waktu kerja, tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tapi juga dapat meringankan pikiran dan emosi. Beberapa aktivitas fisik ringan yang bisa Anda lakukan untuk meredakan stres antara lain jalan santai, menari, menyanyi, yoga, dan taichi.

5. Bangun Ketahanan

Ada banyak masalah dan tantangan kerja yang tidak bisa kita hindari. Namun, jika kita bisa merespon dan beradaptasi dengan cara-cara yang lebih sehat, kita akan dapat menanganinya dengan lebih baik. Selalu mencari solusi praktis bagi setiap masalah yang dihadapi, dapat membantu membangun ketahanan, sehingga lama kelamaan kita akan terbiasa menghadapi masalah tanpa merasa panik, cemas, dan takut.

Ubah cara kita memandang masalah. Jika kita tidak bisa mengubah sebuah kondisi, cari cara untuk menerimanya dan hal yang bisa kita pelajari dari pengalaman tersebut. Selalu berupaya untuk mengubah pikiran yang negatif dalam memandang permasalahan menjadi positif.

6. Bangun Hubungan yang Positif di Tempat Kerja

Lingkungan kerja yang mendukung dan hubungan baik dengan atasan dan rekan kerja, dapat membantu pekerja tetap bersemangat dalam menghadapi berbagai tekanan. Oleh karenanya, penting untuk membangun hubungan yang baik dan fokus pada hal-hal yang positif dari orang-orang di sekitar kita. Jika kita menghadapi rekan kerja yang bermasalah, cobalah untuk memahami bahwa mungkin ia juga sedang mengalami tekanan dan membutuhkan bantuan.

7. Bicarakan dengan Orang yang Anda Percaya

Membicarakan perasaan dan tekanan yang Anda alami dengan orang-orang yang dipercaya, seperti pasangan, keluarga, atau sahabat dapat membantu meringankan beban Anda. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional, jika dirasakan tekanan dan stres kerja yang Anda alami sudah mengganggu kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Psikolog atau konselor yang tepat dapat merekomendasikan terapi atau pengobatan, yang dapat membantu Anda mengatasi gejala-gejala stres.





"Molding group 2, punya cerita.."

"Molding group 2,Punya Cerita" inilah tema yg digunakan oleh trip moulding group saat trip ke Dieng,jawa tengah pada tanggal 05-07 September 2025. Trip moulding group x ini,menjelajahi negeri diatas awan dgn peserta yg berjumlah 70 org.

Jelajah negeri diatas awan with



Injection molding group 2,PT YMMA



Seolah melupakan Penat dan Lelah pd tubuh,member moulding bersemangat untuk trip k dieng x ini,dgn di mulai perjalanan dr hari jum'at 05 september jam 01.00 dini hari,dgn titik kumpul di ymma. Menjadikan perjalanan ini lbh berkesan,setelah menempu perjalanan 10 jam,akhirnya moulding group 2 sampai di Unsiq wonosono untuk shuttle menggunakan bus micro menuju penginapan. setelah sampai penginapan,istirahat dan check in. Acara di mulai setelah selesai sholat isya jam 19.00,acara kumpul bareng,

Holiday with me,with you,with Are.. 

Acara malam dimulai dr sambutan dr para leader,acara fun game hingga pembagian doorprise menambah seru acara ditengah dinginnya udara dieng,setelah jam 22.00 acara bebas,kami bermaiz berjalan menuju titik o dieng untuk spot foto,yg jaraknya hanya 10 menit dr penginapan,keramaian wisata malam dieng membuat kami takjub akan negri diatas awan ini. Sabtu,06 September jam 06.00 kami mulai dgn sarapan pagi,dan bergegas merapikan barang2 untuk checkout,krn ini moment yg paling kami nantikan,yaitu "Dieng adventure" ,setelah siap mobil 15 mobil jeep berbaris siap menunggu didepan penginapan kami. Wisata awal kami dimulai dgn Candi arjuna,candi yg merupakan prasasti sejarah,dgn diberikan selendang khas jawatengah,menambah cita kebudayaan khas jawa tengah.

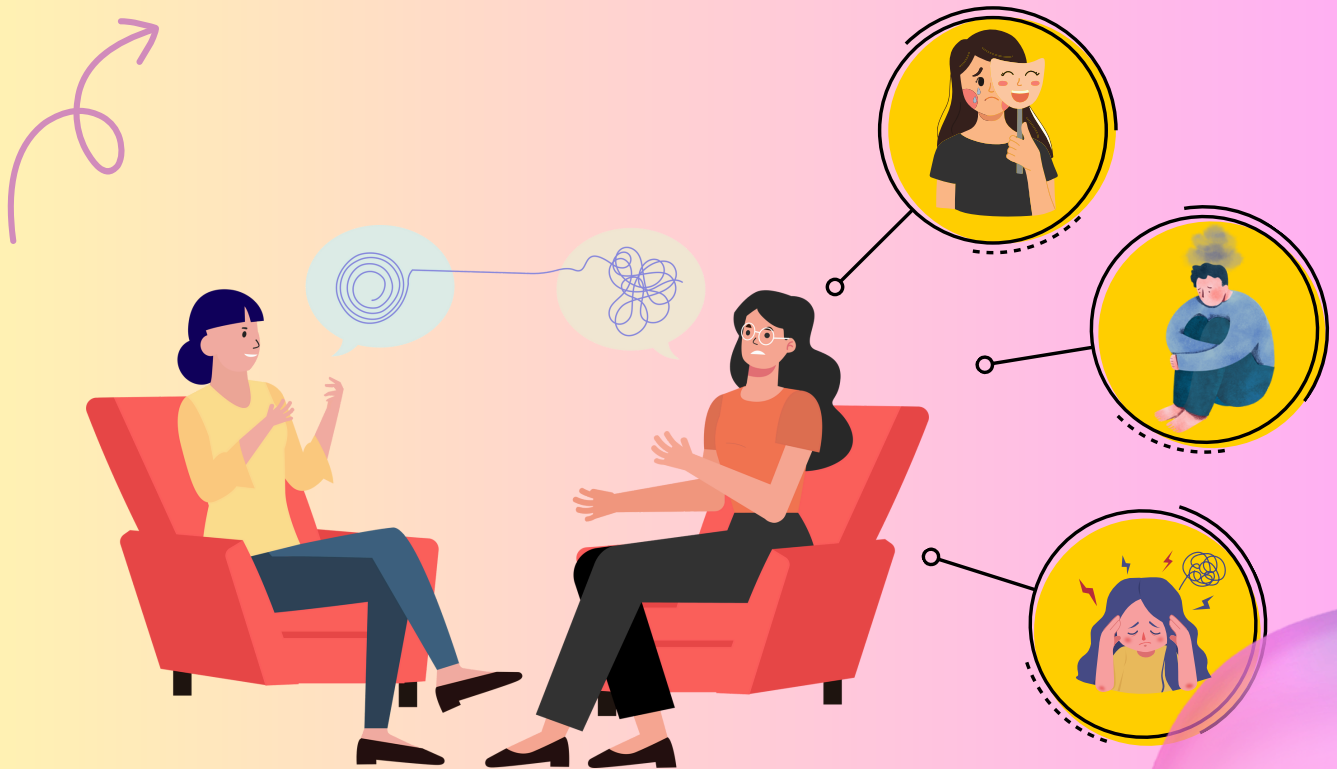


- Destinasi kedua kami mengunjungi kawah sikidang,Ketiga kami mengunjungi Curug Sikarim,keempat Paris van java dan terakhir kami berlabuh di Telaga menjer,tidak hentiznya kami berdecak kagum dan takjub akan keindahan alam dieng,sepanjang mata memandang gunung,bukit dan tanaman2 hijau menyapa kami,Semoga kami bisa ketempat-tempat yg bagus dan menarik lainnya,Terimakasih.



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

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**