EDISI 150

AGUSTUS-SEPTEMBER 2026

BULETIN YMMA





DTX6K3-M

A powerful, engaging drumming experience with compact convenience

BE INSPIRED • BE MOTIVATED • BE SUPPORTED

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, Wina M, Anna R, Ani H, Listia W, 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

Dalam bekerja, terkadang kita merasa lelah, jenuh, atau bahkan bertanya-tanya apakah usaha yang kita lakukan benar-benar berarti. Namun, setiap pekerjaan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh memiliki nilai dan tujuan. Tidak semua hasil datang dengan cepat, tetapi setiap langkah, sekecil apa pun, sedang membentuk pengalaman, kemampuan, dan pribadi kita menjadi lebih baik. Jadikan setiap tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, dan setiap kesulitan sebagai proses untuk menjadi lebih kuat.

Mari bekerja bukan hanya untuk menyelesaikan kewajiban, tetapi juga dengan hati yang penuh tanggung jawab, rasa syukur, dan semangat untuk memberikan yang terbaik. Mungkin pekerjaan kita tidak selalu mendapatkan pujian, tetapi percayalah, ketekunan dan dedikasi yang kita berikan tidak pernah sia-sia. Teruslah melangkah, karena keberhasilan sering kali bukan milik mereka yang paling hebat, melainkan mereka yang mau terus berusaha meski berkali-kali merasa lelah.

"Bekerjalah dengan hati, berusahalah dengan sungguh-sungguh, dan percayakan hasilnya kepada Tuhan. Karena setiap usaha yang tulus hari ini adalah langkah menuju keberhasilan di hari esok."

Salam Redaksi

Kuis Buletin Bulan Agustus - September 2026

Sebuah proyek pembangunan jembatan direncanakan selesai dalam waktu 30 hari oleh 18 orang pekerja. Setelah dikerjakan selama 10 hari, pekerjaan terhenti selama 4 hari akibat cuaca buruk. Jika kemampuan bekerja setiap orang sama dan proyek ingin diselesaikan tepat waktu sesuai jadwal awal, berapa tambahan pekerja yang diperlukan?

*Kirim jawaban Anda ke email aprilia.widya.sari@music.yamaha.com atau menyerahkan langsung ke office training center

Jawaban Kuis Buletin Bulan Juni - Juli 2026

Urutan tempat duduk mereka yaitu:

Aldi	Bayu	Cici	Dika	Eko	Farah	Gina	Hadi

Dua orang yang duduk tepat di tengah yaitu Dika & Eko.

Pemenang Kuis Buletin Juni - Juli 2026
- Linda Narulita Sari (ACC)

*Hadiah dapat diambil di Training Center

INDEKS

2
Contents

3
Info Produk
DTX6K5-M

5
Rekan kita
Apriyanti Dewi

6
Galeri Aktivitas
- Purna Bakti Dedi Mulyadi
- Kunjungan Industri MAN 1 Garut ke
- PT Yamaha Music Manufacturing Asia
- Cara Menurunkan Lemak Darah Tanpa Konsumsi Obat-obatan
- Info Family Day

14
Tips & Trik
- Tampil Stylish, Percaya Diri, dan Fotogenik, Tanpa Harus Jadi Model Profesional
- Life Hacks : Tips Simpel agar Hidup Makin Gampang

21
Pojok Psikologi
- 7 Cara Bangun Personal Boundaries untuk Kesehatan Mental



Drum Digital dengan Sensasi Bermain yang Lebih Realistis

Bagi drummer yang menginginkan pengalaman bermain drum lebih realistis tanpa harus menggunakan drum akustik, drum digital bisa menjadi pilihan menarik. Salah satu model yang layak diperhitungkan adalah Yamaha DTX6K5-M, drum elektronik dari seri DTX6 yang menggabungkan pad mesh berukuran besar, modul suara DTX-PRO, serta hardware yang dirancang menyerupai setup drum akustik.

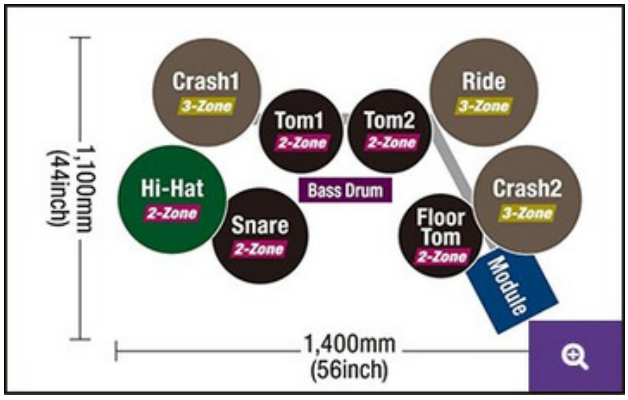
DTX6K5-M menjadi salah satu model menarik dalam keluarga DTX6 karena menggunakan Remo two-ply mesh head pada snare dan tom. Yamaha menyebut desain ini memberikan feel, rebound, dan kenyamanan bermain yang lebih dekat dengan drum akustik sekaligus membantu mengurangi kebisingan saat digunakan untuk latihan di rumah.



Desain dan Konfigurasi

Dari sisi tampilan, Yamaha DTX6K5-M memiliki konfigurasi yang cukup lengkap untuk drummer yang menginginkan setup serius. Paket ini terdiri dari snare 12 inci, tiga tom 10 inci, bass drum 7,5 inci, hi-hat 13 inci, dua crash 13 inci, dan ride 15 inci.

Ukuran pad yang relatif besar menjadi salah satu keunggulan utama. Snare 12 inci, misalnya, memberikan area pukulan yang lebih luas dibandingkan sejumlah drum elektronik entry-level. Yamaha juga menggunakan hardware yang berasal dari sistem drum akustiknya. DTX6K5-M dilengkapi HS650A hi-hat stand dan sistem rack RS6, sementara snare menggunakan sistem ball clamp Yamaha sehingga posisinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pemain.





Sensasi Bermain dengan Mesh Head

Salah satu alasan utama mempertimbangkan DTX6K5-M adalah penggunaan mesh head. Snare XP120L-M berukuran 12 inci dan tom XP100L-M berukuran 10 inci menggunakan mesh head dua lapis dari Remo. Karakter mesh memberikan respons pukulan dan rebound yang lebih menyerupai drum akustik dibandingkan pad karet konvensional.

Bagi drummer yang terbiasa memainkan drum akustik, karakter seperti ini sangat membantu karena perpindahan dari drum akustik ke drum elektronik terasa lebih natural.

Selain itu, mesh head juga menawarkan keuntungan dari sisi kebisingan mekanis. Yamaha secara khusus menonjolkan kemampuan pengurangan noise dari mesh head tersebut, sehingga DTX6K5-M lebih cocok digunakan untuk latihan di rumah dibandingkan drum akustik.

DTX-PRO: Jantung dari DTX6K5-M

DTX6K5-M menggunakan modul suara DTX-PRO. Modul ini menjadi salah satu daya tarik terbesar karena bukan hanya menyediakan suara drum, tetapi juga memberikan berbagai pilihan pengaturan untuk membentuk karakter suara sesuai kebutuhan pemain.

Salah satu fitur yang praktis adalah tiga knob AMBIENCE, COMP dan EFFECT. Dengan kontrol tersebut, pengguna dapat mengubah karakter kit secara cepat tanpa harus masuk terlalu dalam ke menu pengaturan.

Suara drum DTX-PRO dibuat menggunakan rekaman drum dan ambience dari studio profesional. Yamaha juga menyertakan karakter suara dari drum Yamaha, termasuk kit Recording Custom, yang dirancang agar tetap terdengar menonjol ketika dimainkan bersama musik atau band.



AP (HCD)

Niatkan Bekerja untuk Ibadah dan Lakukan yang Terbaik dalam Pekerjaan



Di balik setiap pekerjaan yang dilakukan dengan penuh tanggung jawab, selalu ada sosok dengan cerita, perjuangan dan impian yang luar biasa. Setiap karyawan memiliki perjalanan yang berbeda, namun bersama-sama memberikan kontribusi berarti bagi kemajuan Perusahaan. Melalui rubrik "Rekan Kita" ini, mari kita mengenal lebih dekat sosok dibalik peran dan tanggung jawabnya, sekaligus mengambil inspirasi dari perjalanan hidup dan semangatnya.

Apriyanti dewi atau biasa disapa Dewi adalah sosok inspiratif yang memiliki semangat dan motivasi kerja yang tinggi. Lahir di Bogor 41 tahun yang lalu, Dewi merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Dewi menempuh pendidikan S1 Jurusan Administrasi Bisnis di STIAMI Jakarta Pusat.

Wanita yang memiliki hobi membaca buku dan bercocok tanam ini, biasa menghabiskan waktu liburnya untuk jalan-jalan bersama keluarga tercinta atau merawat tanamannya dirumah. Ada cerita unik dibalik hobi Dewi dalam bercocok tanam. Hobi ini berawal dari masa pandemi COVID-19, ketika sistem kerja mengharuskan beliau untuk bekerja dari rumah (WFH). Dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan dirumah, Dewi kemudian mencari kegiatan positif untuk mengisi waktu luang sekaligus mengusir kejenuhan. Dari situlah ketertarikannya pada dunia bercocok tanam mulai tumbuh.

Sebelum bergabung dengan YMMA, Dewi pernah bekerja disalah satu klinik kecantikan di Bekasi selama 5 bulan kemudian resmi bergabung dengan YMMA pada Maret 2004. Perjalanan kariernya tidak instan, awalnya beliau bekerja sebagai operator produksi di section Wood Working dengan status karyawan kontrak, kemudian pada tahun 2007 beliau resmi diangkat sebagai karyawan tetap. Pada tahun 2009 beliau mendapat kesempatan untuk promosi menjadi Assistant Line Leader dan menjadi staff pada tahun 2012.

Sebagai staff engineering dan staff mutu di bagian produksi, Dewi bertugas menyusun dan mengontrol budget section, update skill karyawan untuk level operator, update job spec untuk level ALL Up, kontrol alat ukur dan kontrol limit sample. Semua pekerjaan dilakukan dengan penuh tanggung jawab karena beliau selalu berusaha menerapkan Filosofi YMMA no 5: "Menyenangi dan bangga terhadap pekerjaan".

Menurutnya, YMMA semakin baik dari tahun ke tahun terutama dalam peningkatan SDM karena banyak mengadakan training-training untuk meningkatkan skill karyawan. Kedepannya beliau berharap YMMA bisa lebih baik lagi dari segala aspek.

Di akhir percakapan, beliau menyampaikan pesan penuh makna untuk para pembaca "Niatkan bekerja untuk ibadah dan lakukan yang terbaik dalam pekerjaan".

ANN (HCD)

“PURNA BAKTI DEDI MULYADI”



Jejak pengabdian yang tak tergantikan: 28 tahun bersama PT YMMA

Ada orang yang dikenang karena prestasinya. Ada pula yang dikenang karena kebaikan hatinya. Bagi keluarga besar HRGA – Human Capital Development (HCD), Bapak Dedi Mulyadi, atau yang akrab disapa Abah, adalah sosok yang memiliki keduanya.

Pada 12 Agustus 2026, Pak Dedi resmi memasuki masa purna bakti setelah 28 tahun 1 bulan mengabdikan diri di lingkungan PT YMMA. Sebuah perjalanan panjang yang bukan hanya dihitung dari angka tahun, tetapi juga dari ribuan hari yang diisi dengan dedikasi, kesabaran, dan ketulusan dalam bekerja. Bagi banyak rekan kerja, Pak Dedi bukan sekadar seorang Supervisor di HCD. Beliau adalah sosok yang selalu hadir dengan senyum tenang, tutur kata yang lembut, serta sikap yang meneduhkan. Dalam dunia kerja yang sering kali dipenuhi target, tekanan, dan dinamika organisasi, beliau menjadi pengingat bahwa profesionalisme dapat berjalan berdampingan dengan keramahan dan kebijaksanaan.

Awal perjalanan: memulai langkah di PT YMMI

Perjalanan karier Pak Dedi dimulai di PT YMMI, tempat beliau pertama kali bergabung dan mengenal dunia industri manufaktur. Sejak awal, beliau ditempatkan di bidang Human Capital Development (HCD), sebuah bidang yang berfokus pada pengembangan sumber daya manusia, pembinaan karyawan, dan berbagai proses yang mendukung pertumbuhan organisasi. Tidak lama kemudian, beliau menjalani proses mutasi ke PT YMMA. Meski berpindah perusahaan dalam satu ekosistem, satu hal yang tidak pernah berubah adalah dedikasinya di Section HCD. Selama lebih dari dua dekade, beliau tetap mengabdikan dirinya di bidang yang sama, tanpa pernah berpindah ke section lain.

Bertumbuh bersama Human Capital Development

Dunia HCD bukanlah bidang yang selalu terlihat di garis depan operasional perusahaan, namun perannya sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Di sinilah Pak Dedi menghabiskan sebagian besar perjalanan profesionalnya. Seiring berjalannya waktu, beliau dipercaya mengemban tanggung jawab yang semakin besar hingga akhirnya menjabat sebagai Supervisor. Jabatan tersebut bukan hanya pengakuan atas kompetensinya, tetapi juga atas integritas dan konsistensi yang beliau tunjukkan selama bertahun-tahun.

Rekan-rekan kerja menyaksikan bagaimana beliau menjalankan tanggung jawab dengan penuh ketelitian, kesabaran, dan rasa tanggung jawab yang tinggi. Beliau tidak dikenal sebagai sosok yang banyak berbicara, melainkan seseorang yang lebih memilih bekerja dengan tenang dan memberikan solusi ketika dibutuhkan.















Babak baru kehidupan

Pensiun bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari babak baru yang penuh kemungkinan. Kini, waktu yang dahulu banyak dihabiskan untuk pekerjaan dapat dialihkan untuk keluarga, kesehatan, hobi, dan hal-hal yang memberikan kebahagiaan pribadi.

Kami semua berharap Pak Dedi dapat menikmati masa pensiun dengan penuh sukacita, rajin berolahraga, selalu diberikan kesehatan, serta memiliki lebih banyak waktu berkualitas bersama istri dan putri tercinta, serta keempat kucing kesayangannya. Semoga hari-hari kedepan dipenuhi kebahagiaan, ketenangan, dan keberkahan.

Terima kasih, Abah

Atas nama keluarga besar Departemen HRGA, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dedi Mulyadi atas 28 tahun 1 bulan dedikasi, loyalitas, dan pengabdian yang telah diberikan.

Jejak langkah Bapak akan selalu menjadi bagian dari perjalanan HCD. Sosok yang sabar, religius, dan tidak pernah marah itu akan selalu hidup dalam cerita-cerita yang kami bagikan kepada rekan-rekan baru di masa mendatang. Selamat menikmati masa purna bakti, Abah. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih atas pengabdiannya. Jejak kebaikan Abah akan selalu menjadi bagian dari keluarga besar HCD.

AH & LW (HCD)







KUNJUNGAN INDUSTRI MAN 1 GARUT KE PT YAMAHA MUSIC MANUFACTURING ASIA



Pada tanggal 5 Agustus, MAN 1 Garut melaksanakan kegiatan Kunjungan Industri ke PT Yamaha Music Manufacturing Asia (YMMA). Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta dan berlangsung mulai pukul 09.00 hingga 12.00 WIB. Kunjungan industri ini merupakan kesempatan bagi para siswa MAN 1 Garut untuk mengenal dunia industri secara lebih dekat. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi mengenai perusahaan, tetapi juga berkesempatan melihat secara langsung aktivitas dan proses kerja di area produksi PT YMMA.

Selama kegiatan berlangsung, rombongan MAN 1 Garut diterima dan didampingi oleh PIC Penerima dan Pemandu dari Business Support (BS), yaitu Mba Irma, Mba Chaca dan Pak Donny. Selain itu, pelaksanaan Factory Tour juga didukung oleh staff dari Business Support serta staff dari bagian Final Assy yang turut memberikan penjelasan kepada para peserta selama berada di area produksi.

Rangkaian Kegiatan Kunjungan

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan acara pembukaan. Pada kesempatan tersebut, rombongan MAN 1 Garut disambut oleh pihak PT Yamaha Music Manufacturing Asia dan mendapatkan penjelasan mengenai rangkaian kegiatan yang akan diikuti selama kunjungan.

Acara kemudian dilanjutkan dengan Safety Induction. Peserta diberikan pemahaman mengenai aspek keselamatan dan kesehatan kerja, tata tertib selama berada di lingkungan perusahaan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan ketika memasuki area produksi. Sesi ini menjadi bagian penting untuk memastikan seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan Factory Tour dengan aman dan tertib.

Setelah Safety Induction, peserta mengikuti sesi Company Profile untuk mengenal lebih jauh mengenai PT Yamaha Music Manufacturing Asia. Dalam sesi ini, peserta mendapatkan gambaran mengenai perusahaan, kegiatan operasional, serta lingkungan kerja yang ada di PT YMMA.







Factory Tour

Salah satu agenda utama dalam kunjungan ini adalah Factory Tour, di mana para peserta mendapatkan kesempatan untuk melihat secara langsung proses dan lingkungan kerja di area produksi PT YMMA. Untuk menjaga ketertiban dan memberikan pengalaman yang optimal, sebanyak 40 peserta dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing kelompok didampingi oleh pemandu dari staff Business Support dan staff Final Assy selama mengikuti Factory Tour. Factory Tour dimulai dari area Main Office, kemudian peserta diarahkan menuju beberapa area yang menjadi bagian dari jalur kunjungan, yaitu: FGC &SPC, Final Assy, QA dan TC. Di setiap area, peserta mendapatkan penjelasan mengenai fungsi dan aktivitas yang dilakukan oleh masing-masing bagian. Peserta juga dapat melihat secara langsung bagaimana proses kerja dilakukan dengan memperhatikan aspek kualitas, keselamatan, kerapian, serta efisiensi dalam lingkungan manufaktur. Kegiatan Factory Tour menjadi pengalaman yang menarik bagi peserta karena mereka dapat melihat secara langsung kondisi lingkungan industri yang sebelumnya mungkin hanya mereka bayangkan melalui informasi atau pembelajaran di sekolah.

Sesi Tanya Jawab

Setelah menyelesaikan Factory Tour, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan berbagai pertanyaan mengenai perusahaan, proses produksi, maupun pengalaman bekerja di dunia industri. Dalam sesi diskusi tersebut, hadir beberapa narasumber dari PT Yamaha Music Manufacturing Asia, yaitu Bapak Puguh selaku Manager IR & BS, Bapak Puspa Wijaya selaku Manager Final Assy, dan Bapak Didik Haryadi selaku Assistant Manager Production Planning. Para narasumber berbagi wawasan dan pengalaman kepada peserta mengenai lingkungan kerja di industri, proses produksi, perencanaan produksi, serta berbagai hal yang berkaitan dengan dunia kerja. Antusiasme peserta terlihat selama sesi berlangsung. Berbagai pertanyaan disampaikan oleh siswa sebagai bentuk rasa ingin tahu mereka terhadap kehidupan di dunia industri dan bagaimana sebuah perusahaan menjalankan proses operasionalnya secara terstruktur.



Kesan dan Pengalaman MAN 1 Garut

Kunjungan ke PT Yamaha Music Manufacturing Asia memberikan kesan yang sangat positif bagi rombongan MAN 1 Garut. Para peserta mengaku sangat senang dan mendapatkan pengalaman baru selama mengikuti kegiatan. Salah satu hal yang cukup menarik perhatian peserta adalah kondisi lingkungan produksi PT YMMA yang menurut mereka jauh berbeda dari bayangan sebelumnya. Mereka mengungkapkan bahwa sebelum berkunjung, mereka sempat membayangkan area produksi sebagai tempat yang kotor, kurang tertata, dan identik dengan lingkungan kerja yang kurang nyaman.

Namun, setelah melihat secara langsung, mereka justru merasa terkejut sekaligus kagum dengan kondisi area produksi PT YMMA yang sangat tertata dan terjaga kebersihannya. Bahkan, kebersihan kamar mandi juga menjadi salah satu hal yang mendapat perhatian dari peserta. Bagi mereka, pengalaman tersebut memberikan perspektif baru bahwa lingkungan industri dapat dikelola dengan sangat baik, bersih, rapi, dan nyaman apabila seluruh pihak memiliki kesadaran serta disiplin dalam menjaga lingkungan kerja.

Selain kondisi lingkungan perusahaan, peserta juga memberikan apresiasi terhadap keramahan para pemandu selama kegiatan. Mereka merasa sangat terbantu karena informasi yang diberikan selama Factory Tour disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami. Keramahan pemandu serta penjelasan yang informatif membuat peserta merasa nyaman untuk bertanya dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hal tersebut menjadikan kunjungan industri ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga pengalaman yang menyenangkan bagi para siswa MAN 1 Garut.

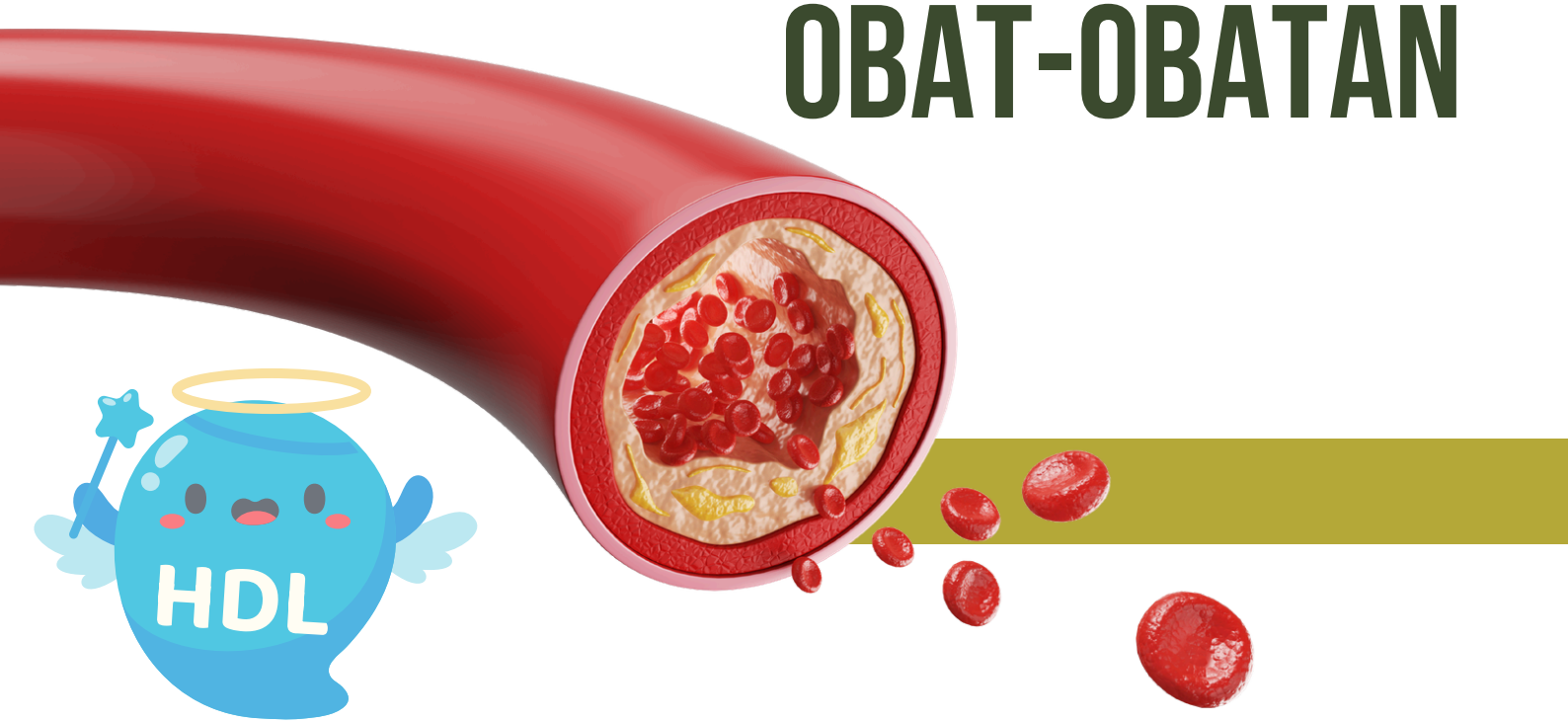
Penutup

Rangkaian kunjungan industri MAN 1 Garut di PT Yamaha Music Manufacturing Asia ditutup dengan pembagian souvenir dan foto bersama. Kegiatan yang berlangsung selama kurang lebih tiga jam ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih nyata kepada para siswa mengenai dunia industri dan dunia kerja. Melalui pengalaman melihat langsung proses kerja di lapangan, peserta diharapkan dapat memahami pentingnya kedisiplinan, keselamatan kerja, kebersihan, kualitas, kerja sama, dan tanggung jawab dalam menjalankan pekerjaan.

Kunjungan industri ini juga menjadi kesempatan yang baik untuk memperkenalkan lingkungan manufaktur kepada generasi muda sekaligus memberikan pengalaman pembelajaran di luar lingkungan sekolah. Dengan antusiasme dan kesan positif yang diberikan oleh rombongan MAN 1 Garut, kunjungan industri ini menjadi kegiatan yang memberikan manfaat dan pengalaman berharga bagi kedua belah pihak.

CHA (BS)

CARA MENURUNKAN LEMAK DARAH TANPA KONSUMSI OBAT-OBATAN





LIPOPROTEIN ATAU KOLESTEROL UNTUK MENUNJANG FUNGSI SEL-SEL TUBUH. NAMUN, KADAR LEMAK DARAH YANG TERLALU TINGGI JUSTRU DAPAT MEMICU BERBAGAI PENYAKIT SEHINGGA KADARNYA PERLU DIJAGA AGAR TETAP SEIMBANG.

Ada dua macam lemak darah jenis lipoprotein, yaitu HDL dan LDL. HDL atau kolesterol baik berguna untuk mencegah penyumbatan di pembuluh darah, sedangkan LDL atau kolesterol jahat sering kali menyebabkan masalah kesehatan.

Selain lipoprotein, ada juga jenis lemak lain dalam darah, yaitu trigliserida. Apabila jumlahnya berlebihan, trigliserida juga berdampak buruk bagi kesehatan pembuluh darah. Untuk mengetahui kadar lemak dalam darah, Anda bisa melakukan pemeriksaan kolesterol. Umumnya, pemeriksaan ini rutin dilakukan ketika seseorang menjalani medical check-up. Apabila kadar lemak darah melebihi batas normal, Anda dapat menurunkannya melalui berbagai cara, mulai dari menerapkan pola hidup sehat hingga mengonsumsi obat-obatan bila diperlukan.



Faktor Risiko Kadar Lemak Darah Tinggi

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kadar lemak darah yang tinggi, antara lain:

- Mengonsumsi terlalu banyak makanan berlemak
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu, seperti steroid, hidroklortiazid, atau pil KB, dalam jangka panjang
- Memiliki riwayat lemak darah yang tinggi
- Mengalami sakit ginjal, penyakit hati, diabetes, atau hipotiroidisme
- Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan

Apabila kondisi tersebut dibiarkan, beragam komplikasi pun dapat terjadi. Komplikasi yang dimaksud meliputi serangan jantung, stroke, bahkan kematian.

Cara Menurunkan Lemak Darah Tanpa Obat-obatan

Walaupun lemak darah berlebih dapat berbahaya bagi kesehatan. Namun, ada banyak cara alami untuk menurunkan kadar lemak darah yang bisa Anda lakukan, yaitu:



1. Membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh

Konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh atau lemak trans dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah. Makanan tersebut biasanya bersumber dari hewan, misalnya jeroan, kuning telur, udang, dan produk susu.



2. Mengonsumsi banyak serat

Makanan tinggi serat dapat menurunkan kadar lemak dalam darah. Beberapa jenis makanan berserat yang dimaksud meliputi buah, sayur, biji-bijian, dan kacang-kacangan.



3. Mengonsumsi asam lemak omega-3

Asam lemak omega-3 dapat menurunkan trigliserida. Selain itu, asam lemak ini juga memiliki efek antiradang, mengurangi sumbatan di pembuluh darah, dan mengencerkan darah. Beberapa jenis makanan yang kaya akan omega-3 adalah biji kenari, minyak ikan, salmon, makerel, tuna, dan ikan sarden.



4. Berolahraga secara rutin

Berolahraga rutin turut berperan meningkatkan kadar kolesterol baik dan menurunkan kolesterol jahat. Upayakan untuk rutin berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari. Jenis olahraga yang bisa Anda pilih, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda.



5. Menghindari konsumsi minuman beralkohol

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan termasuk salah satu faktor penyebab lemak darah meningkat. Oleh karena itu, apabila Anda ingin mengurangi kadar lemak darah, batasi konsumsi jenis minuman ini.

Sumber : Alodokter.com


IT'S SHOWTIME!
TRANS Studio
CIBUBUR
PACIFIC RIM
SHATTERDOME STRIKE
YMMA
FAMILY DAY
24 OKTOBER 2026
ALIEN TAXI
Together We Grow
Together We Shine
BOOMERANG COASTER
JURASSIC ISLAND
CAROUSEL
DRIFT CAR



TAMPIL STYLISH, PERCAYA DIRI, DAN FOTOGENIK TANPA HARUS JADI MODEL PROFESIONAL

Pernah merasa outfit sudah kece, tetapi hasil fotonya justru terlihat biasa saja? Jangan buru-buru menyalahkan kamera! Foto OOTD yang menarik bukan hanya soal pakaian, tetapi juga tentang pose, angle, pencahayaan, background, dan ekspresi. Kabar baiknya, siapa pun bisa menghasilkan foto OOTD yang Instagram-worthy tanpa kamera profesional atau fotografer khusus. Dengan beberapa trik sederhana, outfit favorit Anda bisa terlihat jauh lebih menarik.

1. Kenali "Hero" dari Outfit Anda

Sebelum mengambil foto, tentukan bagian outfit yang ingin ditonjolkan. Apakah blazer, dress, sneakers, aksesori, atau kombinasi warnanya? Jika outfit memiliki detail menarik, pilih pose dan angle yang membuat detail tersebut terlihat jelas. Jangan sampai aksesori yang sudah dipilih dengan susah payah justru tertutup oleh rambut atau posisi tangan.

Tip: Tidak perlu selalu menampilkan seluruh tubuh. Foto setengah badan atau close-up juga bisa menjadi pilihan untuk menonjolkan detail outfit.





2. Cahaya adalah Kunci

Pencahayaan yang baik dapat membuat foto sederhana terlihat jauh lebih profesional. Manfaatkan cahaya alami, terutama pada pagi atau sore hari. Jika berada di dalam ruangan, berdirilah dekat jendela dan hindari sumber cahaya yang datang tepat dari belakang karena wajah bisa terlihat gelap. Hindari juga cahaya yang terlalu keras dari atas karena dapat menciptakan bayangan tajam pada wajah.

Golden rule: Jika wajah terlihat cerah dan warna pakaian terlihat natural, Anda sudah berada di jalur yang tepat!

3. Jangan Terlalu Kaku Saat Berpose

Salah satu kesalahan paling umum saat foto OOTD adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping tubuh. Hasilnya? Terlihat seperti sedang foto untuk kartu identitas.

Cobalah pose yang lebih natural:

- Satu kaki sedikit di depan kaki lainnya.
- Berat badan bertumpu pada satu kaki.
- Masukkan satu tangan ke saku.
- Pegang tas atau kacamata.
- Rapikan rambut secara natural.
- Berjalan perlahan sambil difoto.
- Lihat ke arah lain seolah-olah tidak sedang difoto.

Rahasianya: Jangan hanya mencari satu pose terbaik. Bergeraklah sedikit dan ambil beberapa foto sekaligus. Biasanya, ekspresi paling natural justru muncul di antara pose-pose tersebut.





4. Temukan Angle yang Paling Menguntungkan

Setiap orang memiliki angle yang berbeda. Tidak ada satu angle yang cocok untuk semua orang. Cobalah mengambil foto dari beberapa posisi: sejajar dengan mata, sedikit lebih rendah, atau sedikit lebih tinggi. Kemudian bandingkan hasilnya. Untuk menampilkan outfit secara keseluruhan, fotografer bisa mengambil gambar dari jarak yang cukup jauh dengan posisi kamera sejajar dengan tubuh.

Jangan takut bereksperimen. Foto OOTD bukan ujian yang hanya memiliki satu jawaban benar.

5. Pilih Background yang Mendukung

Outfit yang keren akan kehilangan daya tarik jika background terlalu ramai. Pilih latar yang sederhana seperti dinding polos, tangga, koridor, kafe, taman, jalan dengan arsitektur menarik. Sesuaikan background dengan karakter outfit. Outfit formal akan terlihat menarik di area dengan nuansa clean dan elegan, sedangkan outfit casual dapat dipadukan dengan suasana outdoor yang lebih santai.

Ingat prinsip sederhana: background adalah pendukung, bukan pemeran utama.



6. Gunakan Rule of Thirds

Jika menggunakan kamera smartphone, aktifkan fitur grid. Bayangkan layar terbagi menjadi sembilan bagian. Tempatkan tubuh atau bagian utama outfit di salah satu garis atau titik pertemuan garis tersebut. Teknik sederhana ini dapat membuat komposisi foto terlihat lebih seimbang dan tidak monoton.

Untuk foto full body, pastikan tubuh tidak terlalu dekat dengan tepi frame agar tidak terlihat "terpotong".





7. Manfaatkan Mode Portrait

Mode Portrait pada smartphone dapat menjadi senjata praktis untuk membuat foto OOTD terlihat lebih profesional. Efek blur pada background dapat membantu perhatian tetap tertuju pada Anda dan outfit yang dikenakan. Namun, jangan berlebihan. Jika background sebenarnya sudah menarik, foto dengan mode kamera biasa justru bisa memberikan kesan yang lebih natural.

8. Jangan Takut dengan "Candid Shot"

Tidak semua foto harus melihat kamera. Coba berjalan, melihat jam, membenarkan jaket, memainkan rambut, melihat ke arah samping, atau berbincang dengan teman. Minta fotografer mengambil beberapa foto secara beruntun. Hasilnya biasanya terlihat lebih relaxed, effortless, dan authentic. Kadang-kadang, foto terbaik justru adalah foto ketika kita tidak sedang berusaha terlihat bagus.





9. Edit Secukupnya

Editing bertujuan untuk memperbaiki foto, bukan mengubahnya menjadi sesuatu yang berbeda. Cukup lakukan penyesuaian sederhana seperti:

- Brightness
- Contrast
- Exposure
- Highlights
- Shadows
- Saturation
- Crop dan straighten

Hindari penggunaan filter yang terlalu kuat sehingga warna kulit dan pakaian berubah drastis. Untuk foto OOTD, warna pakaian yang sesuai dengan aslinya justru membuat foto terlihat lebih profesional.







10. Buat "Signature Pose" Anda

Ingin foto OOTD lebih mudah dikenali? Ciptakan satu atau dua pose andalan. Misalnya, pose dengan satu tangan di saku, pose sambil memegang tas, atau pose berjalan sambil menoleh. Tidak perlu mengikuti semua pose yang sedang viral. Pose terbaik adalah pose yang membuat Anda merasa nyaman dan percaya diri.

Remember: Confidence is the Best Outfit

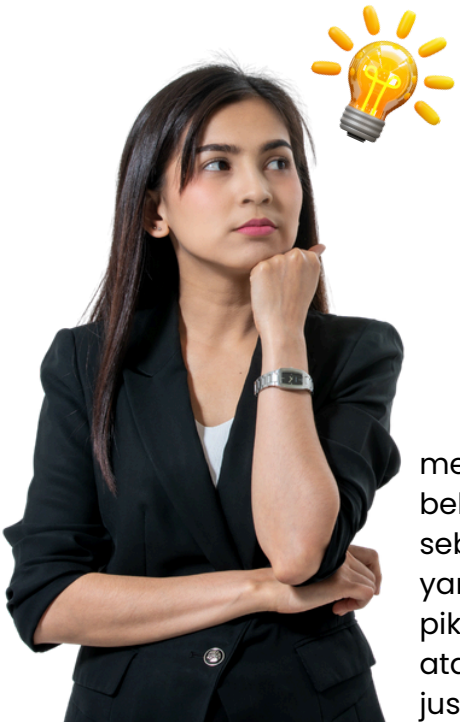
Pada akhirnya, foto OOTD yang menarik bukan tentang memiliki tubuh tertentu, wajah tertentu, atau kamera mahal. Yang membuat sebuah foto terlihat menarik adalah rasa percaya diri dan kemampuan menampilkan diri secara natural. Jadi, jangan menunggu memiliki outfit baru untuk mulai berfoto. Buka lemari, pilih outfit favorit, cari cahaya terbaik, temukan angle yang nyaman, dan mulai bereksperimen. Karena outfit yang bagus akan terlihat semakin menarik ketika dikenakan dengan percaya diri.

OOTD Tip of the Day

"Don't pose to look perfect. Pose to look like yourself."

Sumber : adobe.com, androidauthority.com, telset.id

VK (HCD)



LIFE HACKS : TIPS SIMPEL AGAR HIDUP MAKIN GAMPANG

Pernah merasa hari-hari terasa begitu penuh? Baru bangun sudah memikirkan pekerjaan, pesan yang belum dibalas, rumah yang belum dirapikan, agenda besok, sampai hal-hal kecil yang sebenarnya tidak terlalu penting. Tanpa sadar, bukan hanya aktivitas yang membuat kita lelah, tetapi juga banyaknya hal yang memenuhi pikiran. Kabar baiknya, hidup tidak selalu harus dibuat lebih produktif atau lebih sibuk agar terasa lebih baik. Kadang, yang kita butuhkan justru cara yang lebih sederhana.

Inilah yang sering disebut life hacks tips atau trik sederhana yang membantu kita menghemat waktu, tenaga, uang, bahkan energi mental. Tidak perlu perubahan besar. Cukup mulai dari kebiasaan kecil yang membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih praktis.

1. Siapkan Hari Esok dari Malam Ini

Salah satu cara sederhana untuk membuat pagi lebih tenang adalah menyiapkan beberapa kebutuhan sejak malam. Baju yang akan dipakai, tas, dokumen, bekal, hingga barang yang harus dibawa bisa disiapkan sebelum tidur. Kedengarannya sepele, tetapi kebiasaan ini dapat mengurangi keputusan-keputusan kecil yang harus dibuat saat pagi hari. Sedikit persiapan malam ini bisa membuat pagi terasa jauh lebih ringan.





2. Gunakan To-Do List, Tapi Jangan Terlalu Banyak

To-do list memang membantu, tetapi daftar pekerjaan yang terlalu panjang justru bisa membuat kita merasa kewalahan. Coba ubah kebiasaan dengan menentukan tiga prioritas utama setiap hari. Tanyakan kepada diri sendiri: “Kalau hari ini hanya bisa menyelesaikan tiga hal, apa yang paling penting?”. Kerjakan tiga hal tersebut terlebih dahulu. Jika masih ada waktu dan energi, barulah lanjutkan ke pekerjaan lainnya. Dengan begitu, kita tidak hanya sibuk mencentang banyak tugas, tetapi benar-benar menyelesaikan hal yang penting.

3. Terapkan Aturan 2 Menit

Ada pekerjaan kecil yang sering kita tunda karena merasa "nanti saja". Membalas pesan singkat, menyimpan dokumen, mencuci gelas, atau merapikan meja. Cobalah aturan sederhana: Jika bisa diselesaikan dalam waktu sekitar dua menit, lakukan sekarang. Kebiasaan kecil ini membantu mencegah pekerjaan menumpuk. Karena sering kali yang membuat kita kewalahan bukan satu pekerjaan besar, melainkan puluhan pekerjaan kecil yang dibiarkan menumpuk.





4. Semua Barang Punya "Rumah"

Pernah kehilangan kunci padahal baru saja memegangnya? Atau mencari charger ke mana-mana? Solusinya sederhana: tentukan tempat khusus untuk barang-barang yang sering digunakan. Dengan begitu, kita tidak perlu menghabiskan waktu untuk mencari barang.

5. Jangan Penuhi Kepala dengan Hal yang Bisa Dicatat

Jadwal meeting, deadline, daftar belanja, ulang tahun, pembayaran tagihan, atau hal kecil yang harus dilakukan bisa dicatat di notes, kalender, atau reminder. Dengan mencatat, kita tidak perlu terus-menerus mengingat. Membuat catatan bukan berarti kita pelupa. Justru, kita sedang membantu otak bekerja lebih ringan.





6. Rapikan Sedikit, Jangan Tunggu Berantakan

Rumah, meja kerja, atau kamar tidak harus selalu sempurna. Tetapi membiasakan diri merapikan sedikit demi sedikit bisa membuat suasana jauh lebih nyaman. Rapikan meja setelah bekerja. Kembalikan barang setelah digunakan. Buang barang yang sudah tidak diperlukan. Prinsipnya sederhana, Sedikit setiap hari lebih ringan daripada banyak sekaligus.

7. Belanja dengan Daftar



Life hack sederhana lainnya adalah membuat daftar sebelum berbelanja. Daftar membantu kita fokus pada apa yang benar-benar dibutuhkan dan mengurangi kemungkinan membeli barang hanya karena terlihat menarik. Selain membuat belanja lebih terarah, kebiasaan ini juga bisa membantu menghemat pengeluaran. Sebelum membeli sesuatu, coba tanyakan: "Aku memang membutuhkan ini, atau hanya sedang ingin?". Pertanyaan sederhana ini bisa membuat kita berpikir dua kali sebelum mengeluarkan uang.





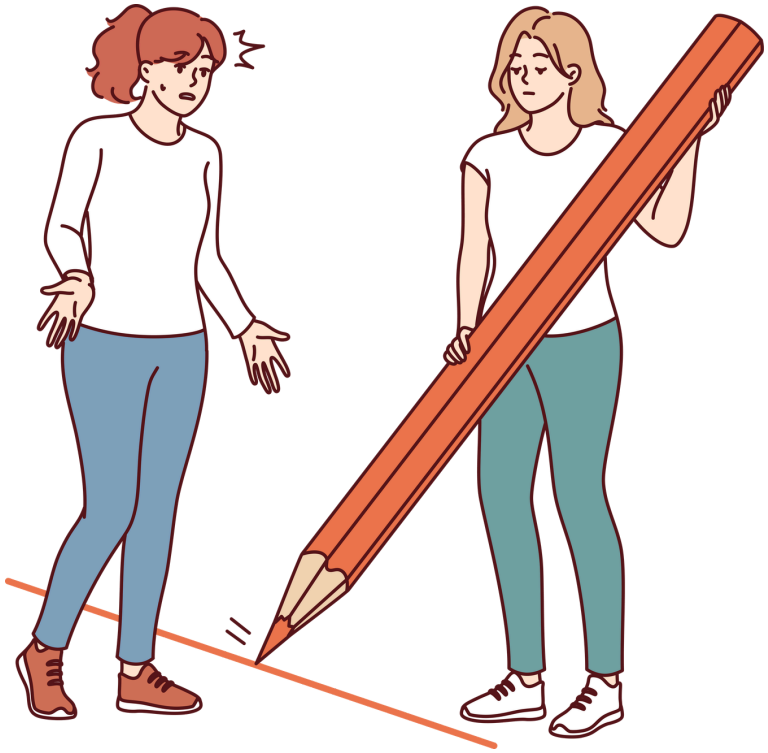
Pada akhirnya, hidup yang lebih mudah bukan berarti hidup tanpa masalah. Masalah tetap akan ada. Pekerjaan tetap harus diselesaikan. Tanggung jawab tetap harus dijalankan. Namun, kita bisa memilih cara untuk menjalaninya. Mulailah dari hal-hal kecil: menyiapkan kebutuhan lebih awal, mencatat hal penting, mengurangi pekerjaan yang tidak perlu, menjaga energi, belajar berkata tidak, dan berhenti terlalu memikirkan hal-hal yang berada di luar kendali. Karena terkadang, hidup tidak membutuhkan perubahan besar. Cukup sedikit lebih sederhana. Sedikit lebih teratur. Dan sedikit lebih sadar dalam memilih apa yang benar-benar penting.

"LIFE HACK TERBAIK MUNGKIN BUKAN BAGAIMANA MELAKUKAN LEBIH BANYAK HAL, TETAPI BAGAIMANA MEMBUAT HIDUP TERASA LEBIH RINGAN SAAT MENJALANINYA."

Sumber : venteny.com, youtube.com, gemini ai

ANS (HCD)

7 CARA BANGUN PERSONAL BOUNDARIES UNTUK KESEHATAN MENTAL



Pernahkah kamu merasa sangat lelah secara emosional karena selalu mengiyakan permintaan orang lain, meskipun kamu sebenarnya tidak punya waktu atau energi? Atau mungkin kamu merasa tidak nyaman ketika seseorang menanyakan hal yang terlalu pribadi, namun kamu merasa bersalah jika tidak menjawabnya? Jika ya, kemungkinan besar kamu sedang mengalami masalah dengan batasan diri atau personal boundaries.

Dalam dunia psikologi, memahami set boundaries artinya menyadari bahwa kamu memiliki kendali penuh atas ruang fisik, emosional, dan mentalmu sendiri.

Tanpa batasan yang jelas, seseorang rentan mengalami stres kronis, kelelahan mental (burnout), hingga gangguan kecemasan karena merasa terus-menerus "dimanfaatkan" atau tidak memiliki privasi.

Menetapkan batasan bukanlah bentuk keegoisan, melainkan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri (self-love). Dengan batasan yang sehat, kamu justru bisa menjalin hubungan yang lebih jujur dan saling menghargai dengan orang lain. Kamu akan lebih memahami kapasitas diri agar kesehatan mental tetap terjaga.

APA ITU SET BOUNDARIES?

Secara harfiah, set boundaries artinya menetapkan batasan atau garis imajiner yang memisahkan antara diri kamu dengan orang lain. Batasan ini mencakup apa yang kamu anggap dapat diterima dan apa yang tidak dalam interaksi sosial. Boundaries berfungsi seperti pagar rumah; ia menentukan siapa yang boleh masuk, sejauh mana mereka boleh masuk, dan kapan mereka harus keluar.

Secara psikologis, batasan ini membantu kamu mendefinisikan identitas diri. Kamu jadi tahu di mana perasaanmu berakhir dan di mana perasaan orang lain dimulai. Tanpa boundaries, seseorang cenderung menjadi people pleaser, yaitu orang yang selalu berusaha menyenangkan orang lain demi mendapatkan pengakuan atau menghindari konflik, meskipun harus mengorbankan kesejahteraannya sendiri.

Penting untuk diingat bahwa boundaries bersifat dinamis. Artinya, batasan yang kamu terapkan pada orang asing tentu akan berbeda dengan batasan untuk pasangan, keluarga, atau rekan kerja. Namun, inti dari semuanya adalah rasa hormat terhadap diri sendiri dan otonomi pribadi.



JENIS-JENIS PERSONAL BOUNDARIES

Memahami set boundaries tidak hanya soal berkata “tidak”. Ada beberapa aspek dalam hidup yang membutuhkan batasan spesifik, di antaranya:

1. Physical Boundaries (Batasan Fisik)

Ini berkaitan dengan ruang pribadi dan sentuhan fisik. Kamu berhak menentukan siapa yang boleh memelukmu, seberapa dekat seseorang boleh berdiri di sampingmu, dan bagaimana privasi tubuhmu dihormati.

2. Emotional Boundaries (Batasan Emosional)

Ini menyangkut perlindungan terhadap energi emosionalmu. Misalnya, kamu tidak harus membagikan semua rahasia atau perasaanmu kepada setiap orang. Kamu juga berhak menolak untuk menjadi “tempat sampah emosional” bagi orang lain yang terus-menerus mengeluh tanpa mempedulikan kondisi mentalmu.

3. Time Boundaries (Batasan Waktu)

Waktu adalah aset yang sangat berharga. Menetapkan batasan waktu berarti kamu menghargai waktu istirahatmu dan tidak membiarkan orang lain mengganggu agenda pribadimu tanpa izin yang jelas. Contohnya adalah tidak membalas pesan kerja di luar jam kantor.

4. Material Boundaries (Batasan Material)

Ini berkaitan dengan barang milik pribadi dan uang. Kamu berhak menentukan siapa yang boleh meminjam barangmu, bagaimana mereka harus merawatnya, dan kapan barang tersebut harus dikembalikan.

5. Mental Boundaries (Batasan Mental)

Berkaitan dengan pemikiran, nilai, dan opini. Kamu berhak memiliki pendapat sendiri dan tidak harus setuju dengan semua pendapat orang lain. Menghargai batasan mental artinya tetap teguh pada prinsipmu meskipun ada tekanan sosial.

Tanda Kamu Memiliki Boundaries yang Lemah

1. Sulit mengatakan "tidak" meskipun merasa terbebani.
2. Merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan atau perasaan orang lain.
3. Sering merasa dimanfaatkan oleh teman atau rekan kerja.
4. Merasa sangat takut akan penolakan atau kritik dari orang lain.
5. Merasa bersalah saat meluangkan waktu untuk diri sendiri.

TANDA KAMU PERLU MEMBANGUN BATASAN

Kapan seseorang harus mulai serius menerapkan set boundaries? Biasanya, tubuh dan pikiran akan memberikan sinyal ketika batasannya telah dilanggar terlalu jauh. Salah satu tandanya adalah rasa marah yang terpendam atau resentment terhadap orang-orang di sekitarmu.

Jika kamu merasa jengkel setiap kali seseorang meminta bantuan, itu mungkin karena kamu sebenarnya sudah melampaui kapasitasmu tetapi merasa tidak berdaya untuk menolak. Gejala fisik seperti sakit kepala tegang, kelelahan kronis, atau gangguan tidur juga bisa menjadi manifestasi dari stres akibat kurangnya batasan diri.

Selain itu, jika kamu merasa kehilangan jati diri karena terlalu sibuk mengikuti standar atau keinginan orang lain, ini adalah lampu kuning. Segera lakukan refleksi diri. Jika kondisi ini membuatmu merasa depresi atau cemas berlebihan, sebaiknya segera konsultasikan ke konselor atau psikolog profesional untuk mendapatkan panduan manajemen emosi.



7 CARA MENERAPKAN BOUNDARIES YANG SEHAT

Membangun batasan memang tidak mudah, apalagi jika kamu terbiasa menjadi orang yang "tidak enakan". Berikut adalah langkah-langkah praktis yang bisa kamu coba:

1. Kenali Batas Maksimal Dirimu

Langkah pertama adalah identifikasi. Apa yang membuatmu merasa tidak nyaman? Apa yang membuatmu merasa energinya terkuras habis? Tentukan hal-hal yang menjadi deal breaker bagimu dalam hubungan dan pekerjaan.

2. Komunikasikan dengan Jelas dan Langsung

Gunakan teknik komunikasi asertif. Kamu tidak perlu marah-marah, tapi sampaikan batasanmu dengan tegas. Misalnya, "Saya menghargai ajakanmu, tapi malam ini saya butuh istirahat di rumah dan tidak bisa keluar."



3. Jangan Merasa Perlu Memberi Penjelasan Panjang

Banyak orang merasa bersalah saat menetapkan batasan sehingga memberikan alasan yang bertele-tele. Ingat, "Tidak" adalah kalimat lengkap. Kamu tidak berhutang penjelasan mendalam kepada setiap orang tentang mengapa kamu menetapkan batas tersebut.



4. Mulai dari Hal Kecil

Jika merasa berat, mulailah dari hal kecil. Contohnya dengan mematikan notifikasi ponsel setelah jam 8 malam atau menolak pinjaman barang yang menurutmu sangat berharga.

5. Konsisten dengan Keputusanmu

Orang lain mungkin akan mencoba menguji batasanmu. Jika kamu goyah, mereka akan terus menekannya. Konsistensi adalah kunci agar orang lain belajar menghargai batasan yang kamu buat.

6. Berlatih Mengelola Rasa Bersalah

Rasa bersalah adalah hal wajar di awal, tapi jangan biarkan itu menghentikanmu. Sadarilah bahwa menjaga kesehatan mentalmu adalah tanggung jawab utamamu, bukan tanggung jawab orang lain.

7. Evaluasi Lingkaran Pertemanan

Teman yang baik akan menghargai batasanmu. Jika ada orang yang justru marah atau memanipulasimu saat kamu mencoba menetapkan boundaries, mungkin itu pertanda bahwa hubungan tersebut tidak sehat (toxic).

DAMPAK POSITIF BOUNDARIES BAGI MENTAL

Menerapkan set boundaries artinya kamu sedang berinvestasi pada kesehatan jangka panjang. Orang dengan batasan yang sehat cenderung memiliki self-esteem (harga diri) yang lebih tinggi. Mereka merasa lebih berdaya karena hidupnya tidak ditentukan oleh ekspektasi orang lain.

Secara sosial, boundaries justru memperkuat hubungan. Hubungan yang didasari kejujuran akan lebih awet daripada hubungan yang didasari keterpaksaan. Kamu tidak akan menyimpan dendam secara diam-diam karena kamu berani menyuarakan apa yang kamu butuhkan. Selain itu, tingkat stres akan menurun secara signifikan. Kamu memiliki lebih banyak waktu untuk self-care, hobi, dan istirahat.

STUDI MENGENAI PENTINGNYA BATASAN DIRI

Journal of Occupational Health Psychology menerbitkan studi yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menerapkan batasan yang jelas antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi memiliki risiko lebih rendah terkena burnout. Penelitian ini menekankan bahwa kemampuan untuk "lepas" dari tuntutan pekerjaan di waktu pribadi sangat krusial untuk pemulihan mental.

Studi lain dalam psikologi sosial menunjukkan bahwa batasan emosional berkaitan erat dengan kecerdasan emosional (EQ). Orang dengan EQ tinggi memahami bahwa mereka tidak bisa mengontrol perasaan orang lain, sehingga mereka lebih fokus pada respons internal mereka sendiri dalam menghadapi konflik.

KAPAN HARUS MENGHUBUNGI PROFESIONAL?

1. Saat Rasa Bersalah Menghambat Aktivitas

Jika rasa bersalah karena menolak orang lain membuatmu tidak bisa berfungsi normal, cemas berlebihan, atau memicu serangan panik, bantuan psikolog mungkin dibutuhkan.

2. Menghadapi Hubungan Abusif

Dalam kasus hubungan yang kasar atau manipulatif, sekadar menetapkan batasan kata-kata mungkin tidak cukup. Kamu memerlukan bantuan ahli untuk menyusun rencana keamanan dan pemulihan trauma. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika tekanan mental terasa terlalu berat. Kesehatan mentalmu adalah prioritas utama yang tidak bisa ditawar.



APA PERBEDAAN ANTARA BOUNDARIES DAN TEMBOK PELINDUNG (WALLS)?



Boundaries bersifat transparan dan memiliki "pintu" (bisa dinegosiasikan), tujuannya untuk koneksi yang sehat, sedangkan walls bersifat menutup diri secara total dari orang lain karena rasa takut atau trauma.

Sumber : halodoc.com

WN (HCD)

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.

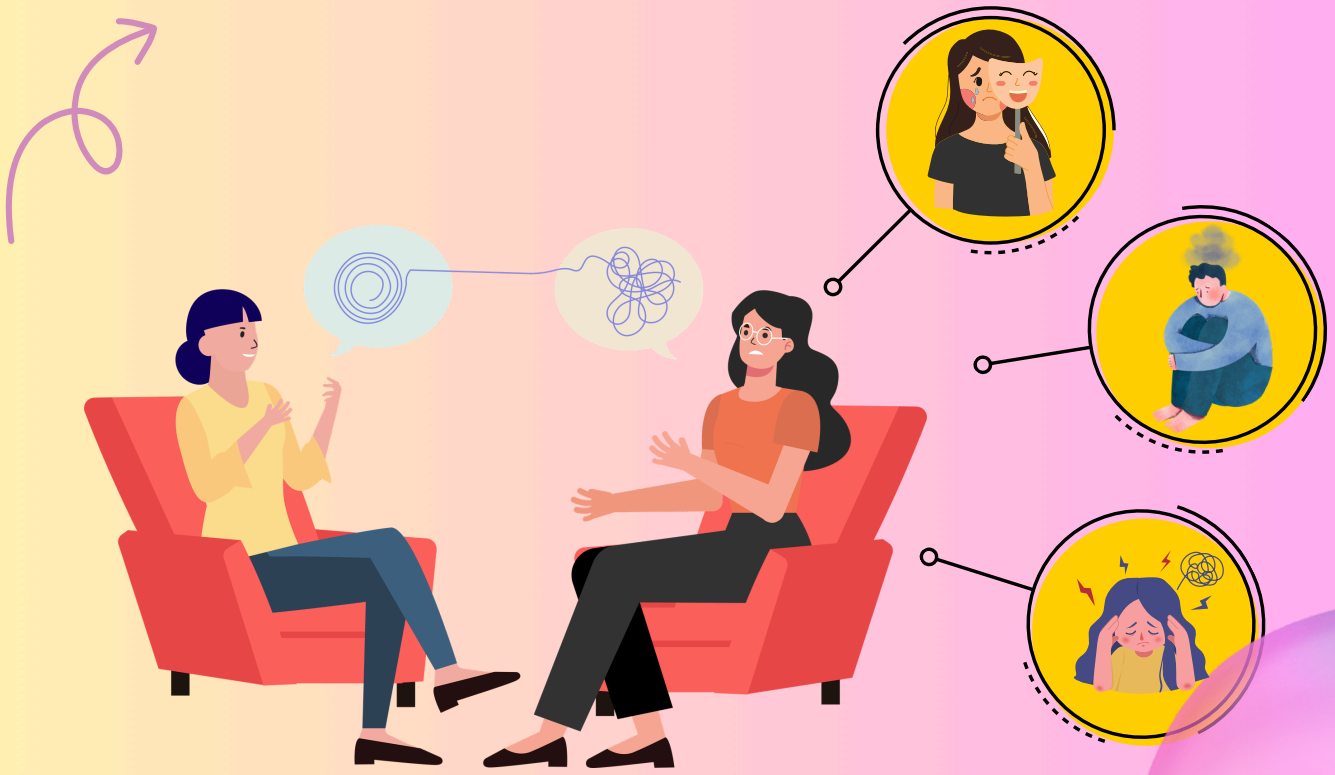
Kerja sama Anda sangat kami harapkan demi kelancaran administrasi bersama.



Human Capital Development

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