

EDISI 142  
APRIL - MEI 2025

# BULETIN

*CLP-895GP  
menawarkan  
kemewahan,  
teknologi canggih  
Yamaha, dan suara  
yang tak  
tertandingi*



**CLP-895GP**

**Tim Redaksi Buletin**  
**Edisi 142**  
**April - Mei 2025**

**Pelindung**  
Tatsuya Nagata

**Penasehat**  
General Manager dan  
Deputy General Manager

**Penanggung Jawab**  
Lili Gunawan

**Tim Inti Buletin**  
Aprilia Widya Sari

**Tim Support Buletin**  
Sabar, Nur Azizah, Lita P, Abiyoso A,  
Arien D

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

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

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

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

[aprilia.widya.sari@music.yamaha.com](mailto:aprilia.widya.sari@music.yamaha.com)

Redaktur berhak menyunting tulisan yang  
akan dimuat tanpa mengubah isi

" Pekerjaan yang baik adalah pekerjaan yang dilakukan dengan penuh rasa  
tanggung jawab "

Kita semua sudah melewati Periode 29 dan memasuki Periode 30. Pada periode lalu banyak peristiwa yang kita alami, ada masa-masa menyenangkan dan ada masa-masa dimana kita merasa sedih dan merasa di bawah. Ketika kita menemui kesulitan ataupun kegagalan dan kita mampu memecahkannya, akan ada kebanggaan tersendiri untuk kita. Dari keberhasilan dan kegagalan tersebut kita belajar bahwa dalam mencapai target harus ada strategi-strategi yang perlu kita susun dan kita wujudkan. Dengan menentukan target yang spesifik dan jelas akan membantu menentukan strategi yang akan diambil. Strategi terkadang bisa saja mengalami hambatan bahkan bisa jadi gagal akibat dari perubahan yang terjadi bahkan sebelum strategi di implementasikan. Untuk itu kita harus melakukan evaluasi secara berkala untuk mengantisipasi kegagalan.

Cara yang paling efektif adalah dengan perencanaan strategi yang fleksible, sehingga strategi dapat berubah dari waktu ke waktu berdasarkan situasi lingkungan. Kita juga dapat mengantisipasi kegagalan dengan mempersiapkan strategi cadangan, sehingga kedepannya apa yang menjadi target besar PT YMMA yaitu menjadi pabrik alat musik elektronika dan pro audio yang memiliki daya saing no.1 di dunia dapat kita capai. Selamat menyusun strategi dan mewujudkan target kita!

Salam redaksi

**Kuis Buletin YMMA edisi 142:**  
**April - Mei 2025**

Dalam suatu kompetisi sepak bola, setiap kesebelasan mendapat kesempatan 12 kali bermain. Setiap kemenangan diberi nilai 3, seri 1, dan kalah -1. Kesebelasan Sepak Bola Maju Jaya menang 7 kali dan seri 2 kali. Berapa nilai total yang diperoleh kesebelasan tersebut?

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

**Jawaban Buletin YMMA edisi 141:**

1. Berapa banyak benua di dunia? Ada tujuh benua di dunia.
2. Siapakah penulis dongeng "Cinderella"? Charles Perrault.
3. Siapa nama presiden ketiga Indonesia? BJ Habibie.
4. Negara Maroko terletak pada benua apa? Benua Afrika.

**Pemenang Kuis :**  
**Edisi 141 : Bibit Pamungkas (PC)**  
\*Hadiah dapat diambil di Training Center

## Daftar Isi

**Info Produk.....3**  
- CLP-895GP

**Rekan Kita.....5**  
- Widya Handayani

**Galeri Aktivitas.....6**  
- Kick Off Target Kerja Periode 30  
- Presentasi Akhir Komite PPT

**Fakta Menarik.....12**  
- Menguk Keindahan dalam  
Kesederhanaan: Menjelajahi Filosofi Hidup  
Orang Jepang

**Instruktur Kita.....16**  
- Pola Pikir Quality Manajemen(QM  
Mindset)

**Pojok Psikologi.....20**  
- Apa Itu Brain Rot? Fenomena  
'Pembusukan Otak' yang Ancam  
Kesehatan Mental di Era Digital



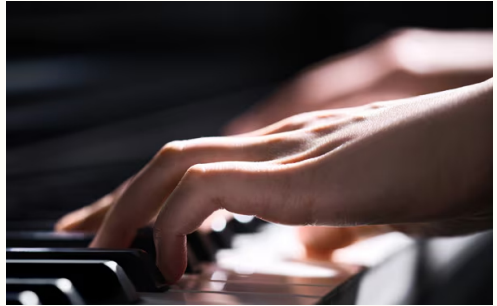
# CLP-895GP

CLP-895GP adalah puncak dari seri CLP, yang menawarkan kemewahan, teknologi canggih Yamaha, dan suara yang tak tertandingi dalam jajaran grand piano. Dilengkapi dengan aksi *GrandTouch Keyboard* dan *Voice* piano Yamaha CFX dan *Bösendorfer Imperial* kelas dunia. Tersedia dalam warna *polished ebony* dan *polished white*, CLP-895GP adalah pilihan utama bagi para musisi.

Rasakan keajaiban musik dengan CLP-895GP. Rangkaian piano digital serbaguna ini dirancang untuk menyenangkan semua orang, mulai dari musisi pemula hingga pianis kawakan. Setiap model memadukan teknologi canggih dengan sentuhan dan nada realistis dari grand piano terkenal di dunia, yang disempurnakan oleh aksi keyboard *GrandTouch* dan *Virtual Resonance Modeling*. Dengan konektivitas *Bluetooth*® yang lancar, pelajaran bawaan, dan desain yang elegan, seri CLP-895GP menawarkan perpaduan sempurna antara tradisi dan inovasi. Tingkatkan perjalanan musik dengan kehangatan dan kecanggihan Yamaha Clavinova, seri piano digital terbaik dari Yamaha.

Nikmati sentuhan dan nuansa piano grand yang luar biasa realistis melalui kombinasi keyboard *GrandTouch* dengan tuts kayu,

pedal *GrandTouch*, dan *GP Response Damper*. *Escapement keyboard GrandTouch* memberikan bunyi klik yang memuaskan saat tuts ditekan, sensasi yang unik untuk piano grand, sementara tuts yang ringan hingga berat memastikan permainan yang presisi.



Nikmati suara yang memukau melalui sistem speaker 3 arah dengan teknologi diffuser. Suara Bösendorfer dan CFX yang disampel secara binaural dengan *Grand Expression Modeling*, dipadukan dengan *Virtual Resonance Modeling (VRM)*, menghasilkan nada yang hidup dan sangat bervariasi, menangkap nuansa yang tak terhitung jumlahnya dari sebuah grand piano konser.

CLP-895GP dibuat dengan sangat indah, memadukan estetika klasik dengan pengalaman pengguna kontemporer. Desain grand pianonya menambahkan sentuhan elegan dan canggih ke setiap ruang, menjadikannya pusat perhatian yang memukau untuk interior rumah.

CLP-895GP mengusung warisan keahlian dan keterampilan Yamaha, menghadirkan suara dan nuansa asli grand piano. Anda akan merasakan nada dan kualitas abadi yang menjadi ciri khas Yamaha, memastikan pengalaman bermain yang realistis dan kaya.



Nikmati Clavinova lebih jauh dengan *Smart Pianist*, aplikasi eksklusif dari Yamaha. Aplikasi canggih ini dilengkapi teknologi *Sheet Music Reader*, yang memainkan not dari setiap partitur "*You Are The Artist*" di perangkat pintar. Pengguna juga dapat

mengontrol setiap fitur dan pengaturan instrumen dengan *Smart Pianist*, serta belajar memainkan ratusan lagu populer dengan pelajaran bawaannya.

# Syukuri Pekerjaan Saat Ini

Widya Handayani, atau akrab disapa Mba Widya adalah sosok inspiratif yang membuktikan bahwa kerja keras, semangat belajar dan kemauan berkembang akan membawa kita menuju kesuksesan. Lahir di Bekasi, 10 Juni 1989 Mba Widya merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Wanita lulusan S1 Ekonomi Manajemen Universitas Darma Persada Jakarta ini kini menjadi bagian dari keluarga besar PT YMMA. Mba Widya yang memiliki hobi mendengarkan musik, menonton drama dan menyukai masakan rumahan ini mulai bergabung di YMMA pada tanggal 04 Maret 2009 sebagai Operator Produksi. Sebelum bekerja di YMMA, wanita pecinta musik pop ini pernah menjadi guru les private dan operator produksi di PT Hirose Electric Cikarang.

Menurut Mba Widya PT YMMA merupakan perusahaan besar yang bisa mempertahankan eksistensinya dengan sangat baik. Adanya kesempatan untuk belajar bagi setiap karyawan melalui berbagai training baik training internal maupun eksternal sangat terbuka lebar. Wanita yang mempunyai visi misi "Bekerja sesuai dengan target dan tidak takut untuk mencoba hal baru" ini memiliki pekerjaan sebagai buyer yang menangani pembelian material import. Didalam pekerjaan pasti ada kendala yang dihadapi seperti masalah komunikasi, dipekerjaan ini HORENSO harus bisa dijalankan dengan baik agar permasalahan di dalam pekerjaan terutama mengenai material bisa teratasi dengan cepat dan tepat. Selain kendala, ternyata ada hal yang menyenangkan dipekerjaan yang Mba Widya jalani, 9 tahun di Departemen Produksi Mba Widya hanya mengetahui mengenai bagaimana proses produk dibuat di YMMA. Lalu pindah ke Departemen Procurement merupakan hal yang menarik. Mba Widya banyak belajar mengenai cara pembelian material dari vendor, yang mengharuskan ia berhubungan dengan pihak eksternal. Dari situ Mba Widya belajar menjadi lebih berkembang dan memahami bahwa proses di semua bagian itu penting.

Berani mengambil tantangan, merupakan filosofi YMMA yang sudah direalisasikan oleh Mba Widya seperti siap ditempatkan di tempat baru, mau belajar hal-hal baru di dalam pekerjaan, dan membuat target untuk diri sendiri dan pekerjaan. Mba Widya pernah mengikuti program PPJP selama 1 tahun pada tahun 2014-2015 sebagai operator produksi produk PA & DMI di Toyooka. Selama di Jepang, banyak ilmu yang didapat Mba Widya seperti kemampuan leadership, pengetahuan kaizen, budaya 5S di Jepang dan Etos kerja orang Jepang. Ada beberapa pengalaman menarik yang dialami Mba Widya selama di Jepang, Mba Widya bisa menikmati 4 musim di Jepang, keterbatasan bahasa pada saat awal ke Jepang membuat Mba Widya salah dalam membeli produk di toko bermaksud membeli obat jerawat (NIKIBI) disuguhkan produk promo 50% (NIBIKI) dan harus berhati-hati jika ingin berbicara dengan kosakata bahasa Indonesia karena bisa jadi artinya negative dalam bahasa Jepang.

Mba Widya berharap YMMA bisa terus menjadi perusahaan yang selalu eksis dan berkembang mengikuti zaman. Dan semoga semakin banyak program pelatihan di YMMA baik internal maupun eksternal sehingga semua karyawan bisa terus mendapatkan kesempatan untuk bisa mengembangkan diri di dalam perusahaan. Terakhir Mba Widya berpesan untuk para pembaca "Syukuri pekerjaan saat ini. Persiapkan diri, jangan takut untuk belajar hal baru dan ambil kesempatan yang datang!" Ganbatte Minna san!



**Widya Handayani**

# Kick Off Target Kerja Periode 30



Kegiatan rutin tahunan Kick Off Periode 30 (P. 30) telah dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2025. Kegiatan Kick Off kali ini dilaksanakan dengan 2 kegiatan utama, yaitu penjelasan garis besar Target Kerja P. 30 untuk seluruh karyawan yang dilaksanakan pada pagi hari bertempat di Dock Level area Receiving, dan penjelasan Target Kerja P. 30 untuk karyawan dengan level jabatan Supervisor, Asisstant Manager, Manager, GM dan Direktur pada siang harinya bertempat di Training Room (TR) 1 dan TR 2.

## 1. Garis Besar Target Kerja P. 30

Rangkaian acara dimulai dengan penjelasan secara garis besar Target Kerja P. 30 yang diwakili oleh General Manager Departemen HRGA yaitu Bapak Lili Gunawan.

Beliau menyampaikan hal berikut :

Periode baru kita songsong dengan penuh semangat, artinya perubahan Periode bukan hanya perubahan waktu saja. Justru disini kita perlu melakukan atau merenungi kemudian menata kembali langkah-langkah yang harus kita tempuh kemudian memperbaharui tekad ataupun target di Periode ini. Supaya apa yang bisa kita rencanakan, bisa kita lakukan dan kita capai targetnya.

Jadi, perubahan Periode tentunya ada harapan baru didalamnya. Ada tantangan dan juga ada peluang, yang bisa kita ambil, raih dan bukan hanya memikirkan kegagalan atau terpuruk atas kegagalan di masa lalu. Justru sebaliknya, dengan tekad yang kuat dan semangat yang kuat kita susun lagi rencana kita, untuk lebih semangat

lagi, untuk lebih termotivasi lagi. Memberikan kontribusi untuk Perusahaan, dimana kita semua bekerja disini, beraktifitas dan mencari rezeki disini untuk kita dan keluarga kita di rumah.

Perubahan selalu terjadi, tetapi bukan untuk dihindari. Perubahan harus kita hadapi, bagaimana kita bisa beradaptasi untuk mengikuti perubahan tersebut dan bekerja lebih keras lagi dan juga bekerja lebih cerdas lagi. Bagaimana memastikan segala perilaku dan kegiatan kita selama di Perusahaan, apakah benar-benar sesuai dengan target Perusahaan dan sesuai dengan aturan yang berlaku, jadi, minta tolong untuk bisa dipahami.

Perubahan Periode ini harapannya bisa memberikan motivasi lebih untuk kita, untuk lebih baik lagi. Mudah-mudahan Perusahaan ini lebih baik lagi, lebih cerah lagi dan juga lebih bermakna. Ini pesan untuk kita semua, khususnya untuk saya pribadi, perubahan Periode ini dengan semangat baru bukan hanya slogan. Tetapi komitmen, dimana harapannya kita semua bisa saling berkomunikasi, memahami, mendukung dan berkomitmen untuk melakukan kerjasama.

Sama-sama melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan di Periode ini, sama sama kita lakukan untuk bisa mencapai target. Harapannya YMMA akan lebih baik lagi. mari kita songong Periode baru ini dengan semangat baru.

Setelah penjelasan Target Kerja P. 30, acara dilanjutkan dengan pembacaan Pernyataan Tekad Pemacu Pekerjaan P.30 yang dipimpin oleh Bapak Susilo Wardoyo dari bagian Electrical Parts dan diikuti oleh seluruh karyawan. Kemudian seluruh karyawan berdoa bersama yang dipimpin oleh Bapak Maslikan dari bagian Legal & Support, agar seluruh kegiatan di PT YMMA diberikan keselamatan, kelancaran dan kemudahan.

Acara diakhiri dengan yel-yel penyemangat dalam mencapai target baru dipimpin oleh Bapak Brian Pradipta Setiawan dari bagian General Affairs dan dibarengi secara meriah dengan dinyalaknya convetty secara bersama-sama oleh Presiden Direktur dan seluruh GM/DGM dan Direktur.

## 2. Penjabaran Target Kerja Periode 30

Siang harinya dilanjutkan dengan penjabaran dan strategi untuk mencapai hal-hal yang ditargetkan oleh Bapak Nagata kepada seluruh pimpinan PT YMMA yang dimulai dari level jabatan Supervisor, Asisstant Manager, Manager, GM dan Direktur yang bertempat di TR 1 dan TR 2.

Bapak Nagata menjelaskan bahwa Periode inipun melanjutkan Periode sebelumnya, tujuan kita adalah "YMMA menjadi perusahaan yang tangguh terhadap perubahan produksi", dan "YMMA mendapatkan kembali kepercayaan pelanggan dan masyarakat di seluruh dunia". Untuk mencapai tujuan tersebut, beliau menetapkan 6

# GALERI AKTIVITAS

Kebijakan Kerja YMMA pada P30, yaitu dengan menambahkan 1 item pada 5 item dari periode-periode sebelumnya.

1. Informasi buruk segera disampaikan ke Top Management (Informasi buruk adalah hal yang berharga)
2. Prioritas pekerjaan adalah kesehatan, keselamatan, mutu
3. Proses adalah penting (Kegagalan bukanlah masalah, kegagalan hanyalah feedback)
4. Menyelaraskan vektor (Menyelaraskan cara berpikir dan cara bertindak)
5. Membangun sumber daya manusia adalah membuat barang (=Menciptakan area kerja yang hidup)
6. Kitalah yang melindungi perusahaan

Setelah penjelasan Target Kerja P. 30 ini, acara dilanjutkan dengan penjelasan kegiatan Proyek Pelompatan Tiga Tingkat (PPTT) oleh Ibu Sri Kusmiati dari bagian HCD. Dimana di P. 29 ini terdapat 3 Kegiatan Komite : 3 Tema GM, 8 Tema PPTT, 10 Tema P2K3 & Lingkungan.

### 3 Tema oleh GM

1. Pembuatan sistem untuk memahami biaya sebenarnya untuk model 24CLP/PSR—SX920
2. Kaizen metode pengiriman FG dari FA ke FGC\_Dari Sisi efisiensi dan keselamatan (Konsep dan Investasi)
3. Buat rencana struktur personel masa depan untuk setiap Dept. dan buat rencana rekrutmen serta pengembangan SDM berdasarkan rencana tersebut

### 8 Tema PPTT

1. Just In Time
2. Peningkatan Mutu
3. Peningkatan Disiplin dan Space
4. Kaizen Office
5. DX
6. QMS
7. Kontrol Supply Material
8. Peningkatan SDM



## 10 Tema Komite P2K3 dan Lingkungan

1. Lalu Lintas
2. Patroli Keselamatan
3. Standarisasi Keselamatan
4. Forklif
5. Pemadam Kebakaran
6. Tanggap Darurat
7. ESDA
8. Material B3
9. Limbah
10. Darurat Lingkungan



Kemudian tiap departemen diwakili oleh GM/Direktur masing-masing menjabarkan misi dan tema utama departemen, pemikiran sebagai GM dan hal yang diharapkan dari member masing-masing department.

Acara dilanjutkan oleh Siwi Istiana dari bagian Procurement 1 membacakan Pernyataan Tekad Pemacu Pekerjaan P. 30 yang diikuti oleh seluruh hadirin. Sebelum acara ditutup, sekali lagi Bapak Maslikan memimpin doa untuk seluruh peserta Kick Off P. 30. Sebagai bentuk komitmen dan tekad untuk mencapai target, seluruh peserta yang hadir, menandatangani lembar Pernyataan Tekad Pekerjaan P. 30. Setelah selesai tanda tangan, peserta menikmati makan siang bersama.

Makan siang hari tersebut berbeda dengan hari-hari biasanya, dimana bagian GA telah menyiapkan 3 menu special yang dapat dipilih oleh seluruh karyawan pada saat makan siang, makan malam dan supper. Selain itu juga Perusahaan menyiapkan snack special untuk seluruh karyawan yang dibagikan pada saat kepulangan tiap shiftnya.



Demikianlah rangkaian penjabaran Target Kerja pada acara Kick Off P. 30 telah selesai. Mari kita samakan vektor untuk mencapai target Periode 30 yang telah ditetapkan.

NA (ER)



# Presentasi Akhir Komite PPTT

Pada akhir Periode 29 tepatnya pada tanggal 26 Maret 2025, telah diselenggarakan Presentasi Akhir Komite PPTT yang mana merupakan kegiatan periodik sebagai penutup dari serangkaian kegiatan atau project Komite PPTT mulai dari April 2024 s.d Maret 2025. Kegiatan Komite adalah sebuah kegiatan seluruh perusahaan yang melampaui batas-batas departemen, bertujuan untuk mencapai visi Perusahaan melalui tema-tema dengan aspirasi yang tinggi, secara aktif bekerja sama dengan kegiatan Perusahaan dan memikirkan masa depan YMMA.

Presentasi Akhir Komite PPTT ini dihadiri oleh BOD, level Asisten Manajer Up, dan seluruh member serta leader komite. Sebanyak 8 Komite mempresentasikan pencapaian, tantangan, serta ide perbaikan strategis mereka. Adapun 8 Komite tersebut terdiri dari Komite IoT, Komite Just In Time, Komite Kaizen Office, Komite Kontrol Rak Produksi, Komite Peningkatan Disiplin dan Space, Komite Peningkatan Mutu, Komite Peningkatan SDM, dan Komite QMS. Presentasi disampaikan dengan antusias dan informatif, menampilkan kerja keras serta dedikasi yang telah dicurahkan sepanjang periode 29. Level BOD selaku penilai juga terlihat bersemangat memberikan feedback dan saran untuk pencapaian komite sehingga menciptakan suasana yang inspiratif dan penuh apresiasi.



Sebelum presentasi diakhiri, Bapak Nagata selaku Presiden Direktur memberikan bimbingan dan apresiasi kepada para peserta dan undangan, kemudian dilanjutkan dengan pengumuman pemenang rewards Komite PPTT untuk periode P29. Pemenang Rewards pada periode ini yaitu :

<b>Nama Komite</b>	<b>Leader</b>	<b>Tema</b>
Komite Peningkatan Disiplin, Space	Bapak Sahyang - Maintenance	Implementasi Tunjuk Jari dan 5S
Komite Peningkatan Mutu	Ibu Ria – Production Engineering 1	Meningkatkan Kemampuan & Kestabilan Mutu Proses Feeling
Komite Just In Time	Bapak Sutrio – Wood Working	Kaizen Pengurangan Stok Menuju Just In Time
Komite Kaizen Office	Ibu Prameswari - SPC	Meningkatkan Budaya Kesadaran Disiplin 5S

Presentasi ini bukan sebagai akhir dari Komite PPTT itu sendiri tetapi sebagai refleksi atas capaian dan tantangan yang telah dilalui dan sebagai upaya continuous improvement perusahaan. Menyambut Periode 30, untuk memperkuat fungsi kolaborasi dan inovasi, manajemen memutuskan untuk menambah dua komite baru, yaitu Komite DX dan Komite Supply Material. Harapannya penambahan ini mampu menjawab kebutuhan strategis perusahaan dan menciptakan lingkungan kerja yang "hidup". YMMA menjadi No.1 BISA!



# Menguak Keindahan dalam Kesederhanaan: Menjelajahi Filosofi Hidup Orang Jepang



Lebih dari sekadar budaya yang kaya akan tradisi dan teknologi, Jepang menyimpan kedalaman filosofi hidup yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Filosofi ini tidak hanya membentuk cara mereka berinteraksi dengan dunia, tetapi juga memberikan panduan berharga bagi siapa saja yang mencari kedamaian, keseimbangan, dan makna dalam kehidupan. Mari kita selami beberapa pilar utama filosofi hidup orang Jepang yang begitu memikat.

## 1. Wabi-Sabi: Menemukan Kesempurnaan dalam Ketidaksempurnaan

Mungkin salah satu konsep filosofis Jepang yang paling dikenal adalah wabi-sabi. Lebih dari sekadar estetika, wabi-sabi adalah pandangan dunia yang menerima dan menghargai ketidaksempurnaan, kefanaan, dan kesederhanaan. Alih-alih mengejar kesempurnaan yang ilusif, wabi-sabi mengajarkan kita untuk menemukan keindahan dalam keretakan, keausan, dan perjalanan waktu. Sebuah cangkir teh yang retak namun tetap berfungsi, kayu lapuk yang memancarkan kehangatan sejarah, atau taman yang dibiarkan tumbuh alami adalah manifestasi dari wabi-sabi. Filosofi ini mengingatkan kita bahwa keindahan sejati seringkali tersembunyi dalam hal-hal yang tidak sempurna dan terus berubah.

## 2. Ikigai: Alasan untuk Bangun di Pagi Hari

Konsep ikigai mungkin menjadi kunci kebahagiaan dan umur panjang masyarakat Jepang. Secara harfiah, ikigai berarti "alasan untuk hidup" atau "nilai keberadaan". Ini adalah perpaduan antara apa yang Anda cintai, apa yang Anda kuasai, apa yang dibutuhkan dunia, dan apa yang dapat Anda hasilkan. Menemukan ikigai Anda berarti menemukan tujuan hidup yang memberikan kepuasan dan makna. Ketika keempat elemen ini bertemu, seseorang akan merasa termotivasi, bersemangat, dan memiliki dorongan yang kuat untuk menjalani hari.



## 3. Shizen: Harmoni dengan Alam

Kecintaan dan penghormatan terhadap alam (shizen) telah mendarah daging dalam budaya Jepang. Mereka melihat alam bukan hanya sebagai latar belakang kehidupan, tetapi sebagai kekuatan yang hidup dan sumber kebijaksanaan. Ritual-ritual seperti hanami (menikmati keindahan bunga sakura) atau berkunjung ke taman-taman zen yang tenang adalah wujud dari hubungan yang mendalam ini. Filosofi shizen mengajarkan pentingnya hidup selaras dengan ritme alam, menghargai keindahannya, dan menjaga keseimbangannya.

## 4. Ganbaru: Ketekunan dan Semangat Pantang Menyerah

Ganbaru adalah semangat untuk melakukan yang terbaik, bertahan melalui kesulitan, dan tidak pernah menyerah pada tujuan. Ini bukan hanya tentang bekerja keras, tetapi juga tentang melakukannya dengan dedikasi, ketekunan, dan kesabaran. Semangat ganbaru tercermin dalam etos kerja yang kuat, dedikasi terhadap seni dan kerajinan, serta kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi tantangan. Filosofi ini mengajarkan pentingnya kegigihan dalam mencapai impian dan mengatasi rintangan.

## 5. Mottainai: Menghargai dan Tidak Membuang-buang

Konsep mottainai mengajarkan kita untuk menghargai setiap benda dan sumber daya serta menghindari pemborosan. Ada rasa hormat yang mendalam terhadap objek, bahkan yang paling sederhana sekalipun. Memperbaiki barang yang rusak alih-alih membuangnya, menggunakan kembali kemasan, dan menghabiskan makanan hingga tetes terakhir adalah contoh penerapan mottainai. Filosofi ini tidak hanya relevan dalam konteks lingkungan, tetapi juga mengingatkan kita untuk menghargai apa yang kita miliki dan tidak mengambilmnya begitu saja.





## 6. Kaizen: Perbaikan Berkelanjutan yang Tak Berujung

Konsep kaizen, yang berarti "perbaikan berkelanjutan", adalah filosofi yang menekankan pentingnya melakukan perubahan kecil secara terus-menerus untuk mencapai peningkatan yang signifikan dari waktu ke waktu. Awalnya diterapkan dalam konteks bisnis dan manufaktur, kaizen kini telah meresap ke berbagai aspek kehidupan. Filosofi ini mengajarkan bahwa tidak ada yang statis dan selalu ada ruang untuk perbaikan, sekecil apapun itu. Fokusnya bukan pada perubahan revolusioner yang besar, melainkan pada akumulasi langkah-langkah kecil yang konsisten. Dalam kehidupan pribadi, kaizen dapat diwujudkan dalam upaya terus-menerus untuk mengembangkan diri, memperbaiki kebiasaan, atau meningkatkan kualitas hidup secara bertahap.

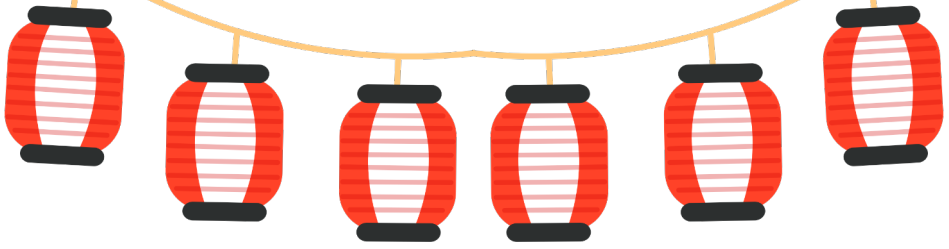
## 7. Omotenashi: Keramah-tamahan Tulus Tanpa Pamrih

Omotenashi adalah konsep inti dari keramah-tamahan Jepang yang melampaui sekadar pelayanan yang baik. Ini adalah filosofi melayani dan menyambut tamu dengan sepenuh hati, dengan mengantisipasi kebutuhan mereka bahkan sebelum diucapkan. Omotenashi didasarkan pada ketulusan, perhatian terhadap detail, dan keinginan untuk membuat orang lain merasa nyaman dan dihargai, tanpa mengharapkan imbalan. Ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan Jepang, mulai dari pelayanan di toko dan restoran hingga upacara minum teh yang khidmat. Omotenashi mengajarkan pentingnya empati dan memberikan yang terbaik bagi orang lain dengan tulus.

## 8. Enryo: Kehati-hatian dan Pertimbangan dalam Bertindak

Enryo adalah konsep yang menekankan pentingnya kehati-hatian, pertimbangan, dan kesopanan dalam bertindak dan berbicara. Ini melibatkan sensitivitas terhadap perasaan orang lain dan menghindari tindakan atau perkataan yang dapat dianggap mengganggu atau tidak sopan. Enryo seringkali terlihat dalam komunikasi yang tidak langsung, penggunaan bahasa yang halus, dan keengganan untuk mendominasi percakapan. Filosofi ini membantu menciptakan harmoni dalam interaksi sosial dan mencegah konflik. Meskipun terkadang dapat disalahartikan sebagai keraguan atau kurang tegas, enryo sebenarnya berakar pada rasa hormat yang mendalam terhadap orang lain.





## 9. Kanso: Kesederhanaan yang Elegan dan Esensial

Berbeda namun melengkapi wabi-sabi, kanso adalah prinsip estetika dan filosofi yang menekankan kesederhanaan yang elegan dan penghapusan hal-hal yang tidak perlu. Ini bukan hanya tentang minimalisme visual, tetapi juga tentang fokus pada esensi dan fungsi. Dalam seni, desain, dan bahkan gaya hidup, kanso mencari keindahan dalam kesederhanaan yang murni, tanpa ornamen atau hiasan yang berlebihan. Filosofi ini mengingatkan kita untuk menghargai keindahan yang mendasar dan menghindari kompleksitas yang tidak perlu dalam hidup.

Meskipun berakar kuat dalam tradisi Jepang, filosofi-filosofi ini memiliki relevansi universal. Di dunia modern yang serba cepat dan seringkali penuh dengan kompleksitas, kebijaksanaan yang terkandung dalam filosofi Jepang dapat memberikan perspektif baru tentang bagaimana mencari kedamaian, menemukan makna, menjalin hubungan yang harmonis, dan menghargai keindahan dalam segala bentuknya. Dengan mempelajari dan menginternalisasi prinsip-prinsip ini, kita dapat memperkaya kehidupan kita sendiri dan mungkin menemukan jalan menuju kehidupan yang lebih sederhana, lebih bermakna, dan lebih memuaskan. Warisan filosofi Jepang adalah pengingat yang berharga bahwa kebijaksanaan sejati seringkali ditemukan dalam kesederhanaan dan penghargaan terhadap hal-hal yang esensial.

Filosofi hidup orang Jepang menawarkan perspektif yang kaya dan mendalam tentang bagaimana menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang. Dengan merangkul konsep-konsep seperti wabi-sabi, ikigai, shizen, ganbaru, dan mottainai, kita dapat belajar untuk menghargai keindahan dalam kesederhanaan, menemukan tujuan hidup, hidup selaras dengan alam, mengembangkan ketekunan, dan menghargai segala sesuatu di sekitar kita. Meskipun berakar dalam budaya Jepang, nilai-nilai ini bersifat universal dan dapat menjadi inspirasi bagi siapa saja yang mencari kehidupan yang lebih bermakna.



# POLA PIKIR QUALITY MANAJEMEN(QM MINDSET)

## Salam Mutu...

Pada kesempatan kali ini, kami perkenalkan tentang pola pikir manajemen mutu. Pola pikir manajemen mutu atau disebut QM Mindset adalah cara berpikir atau pendekatan yang fokus pada bagaimana menjaga dan meningkatkan kualitas dalam setiap aspek pekerjaan atau proses. Bukan hanya berfikir "yang penting selesai" tapi bagaimana caranya supaya hasil bagus, konsisten dan memuaskan.

### 3 Pola pikir manajemen mutu

#### 1. Tulis yang dikerjakan dan kerjakan yang ditulis

Tulis yang dikerjakan bukti / hasil kerja. Catat Hasil kerja sebagai bukti tertulis. Kerjakan yang ditulis bekerja sesuai prosedur untuk mutu yang seragam. Prosedur dibuat dengan tujuan:

- a. Menghindari salah pengertian.
- b. Mencegah sikap tidak taat azas.
- c. Membantu evaluasi jika terjadi masalah.

#### 2. 7 Tahap Problem Solving QC Story

Jika sudah bekerja tetapi MASALAH tetap terjadi, maka lakukan 7 tahap pemecahan masalah. Pendekatan pemecahan masalah secara QC adalah sebuah metode penyelesaian masalah yang rasional, ilmiah, efisien dan efektif menggunakan sudut



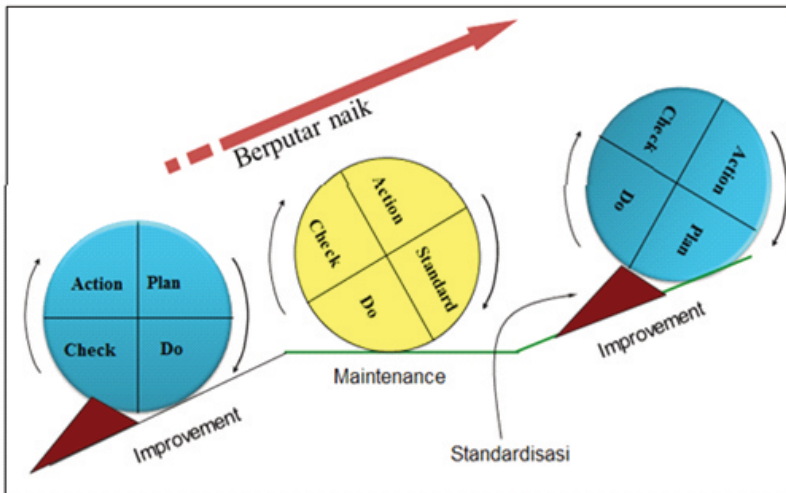
pandang QC dan metode-metode QC . 7 Tahap pemecahan masalah :

- Memecahkan masalah berarti menganalisa hubungan antara karakteristik dan faktor penyebab terhadap cara melakukan pekerjaan, proses dll, dan melakukan tindakan penanganan yang baik.
- Tidak akan ada manfaatnya jika tindakan penanganan dilakukan seadanya tanpa memahami faktor penyebab yang sesungguhnya.
- Cara yang baik untuk melakukan kaizen yang efektif secara efisien adalah dengan menstandarisasi prosedurnya.

**PLAN = Rencanakan** → **STANDARD (jika berhasil), jika tidak ubah rencana**

**DO = Lakukan**

**CHECK = Pastikan**

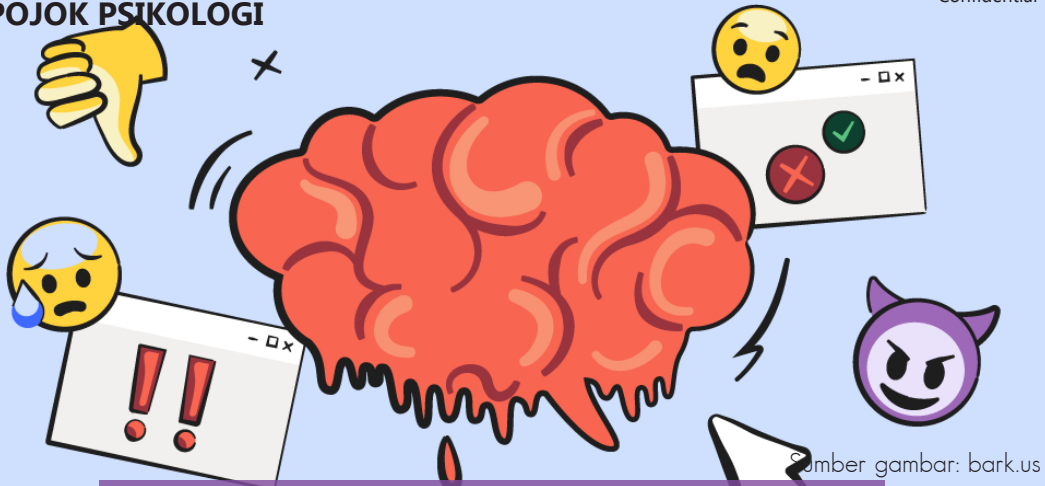


STANDARD adalah Ganjalan Agar Tidak Mundur, Kembali ke Kondisi yang Tidak Bagus

### 3. Memutar siklus PDCA – SDCA

Kuncinya adalah standardisasi hasil yang baik atau suatu tindakan perbaikan yang berhasil baik.

Dengan pengenalan pola pikir manajemen mutu ini diharapkan dapat mewujudkan dan mengutamakan “Kepuasan Pelanggan” dengan selalu mewujudkan Zero Defect dan Zero Claim Market. Terima kasih...



Sumber gambar: bark.us

## Apa Itu Brain Rot? Fenomena 'Pembusukan Otak' yang Ancam Kesehatan Mental di Era Digital

Di era digital yang serba cepat ini, kita sering merasa kewalahan oleh banjir informasi yang tak henti-hentinya. Perasaan lesu, sulit fokus, dan penurunan produktivitas menjadi hal yang umum dialami banyak orang, terutama kaum muda. Fenomena ini dikenal dengan istilah "brain rot" atau pembusukan otak.

Brain rot bukanlah kondisi medis yang diakui secara resmi, namun dampaknya terhadap kesehatan mental dan kognitif sangat nyata. Istilah ini menggambarkan keadaan di mana otak kita seolah-olah "membusuk" akibat paparan berlebihan terhadap konten digital yang tidak bermakna atau bahkan merusak.

Brain rot adalah menurunnya kemampuan berpikir karena terlalu sering melihat konten-konten rekeh di internet. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa menyebabkan kecemasan dan depresi, lho. Bagi sebagian orang, browsing media sosial menjadi salah satu cara untuk menenangkan pikiran di tengah padatnya rutinitas. Sayangnya, terlalu sering menonton konten remeh di internet dapat menurunkan konsentrasi dan memberikan dampak negatif, terutama secara psikologis. Brain rot menjadi istilah populer untuk menggambarkan kondisi ini. Karena tidak sedikit yang mengalaminya, istilah brain rot banyak digunakan sepanjang tahun 2024 dan terpilih sebagai Oxford Word of the Year.

**Pengertian dan Tanda-Tanda Brain Rot**

Menurut Oxford Word of the Year, brain rot merujuk pada berkurangnya kemampuan otak akibat keseringan menonton konten daring berkualitas rendah. Dampaknya, seseorang akan menjadi tidak bersemangat setiap selesai browsing di internet.



Istilah brain rot sebenarnya sudah tercatat jauh sebelum ditemukannya internet, yakni pada tahun 1854 dalam buku karya Henry David Thoreau. Thoreau mengkritik bahwa konten tidak berbobot cenderung lebih disukai dan ini merupakan tanda dari penurunan kondisi mental serta intelektual seseorang.

Ratusan tahun berlalu, nyatanya istilah brain rot masih relevan dengan kondisi saat ini. Seseorang yang sering menonton konten-konten receh bisa mengalami penurunan kemampuan otak karena terpapar begitu banyak informasi yang kurang berbobot. Lama-kelamaan, brain rot dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Siapa pun yang mengakses internet secara aktif bisa jadi mengalami brain rot, tidak terkecuali anak-anak dan remaja. Untuk mengenali apakah seseorang mengalami brain rot, berikut ini adalah tanda-tandanya:

- Lebih tertarik scrolling media sosial saat sedang bersama teman, keluarga, atau kolega
- Sulit untuk melepaskan diri dari gadget, bahkan saat bekerja
- Terlalu sering memeriksa notifikasi ponsel
- Terlalu banyak menerima informasi yang kurang penting
- Susah tidur (insomnia)
- Mengalami mata lelah atau sakit kepala setiap selesai memainkan gadget

**Cara Mencegah Brain Rot**

Banyak cara untuk mencegah kondisi yang menjadi Oxford Word of the Year ini, di antaranya:

**1. Terapkan screen time**

Screen time yang disarankan untuk mencegah brain rot adalah tidak lebih dari 2 jam per hari untuk orang dewasa, di luar jam kerja. Sementara untuk anak berusia di atas 2 tahun ialah 1-2 jam, dan untuk anak berusia di bawah 2 tahun sebaiknya tidak diperkenalkan dengan gadget sama sekali, ya.

**2. Hindari penggunaan gadget sebelum tidur**

Menggunakan gadget menjelang waktu tidur bisa membuatmu





Sumber gambar: rri.co.id

jadi susah tidur. Akhirnya, kamu malah makin dalam scrolling media sosial dan menikmati konten-konten receh yang bisa menyebabkan brain rot. Jadi, sebisa mungkin singkirkan gadget 1 jam sebelum tidur, ya.

**3. Hindari berlangganan banyak aplikasi**

Perlu diingat, makin banyak aplikasi yang terpasang di gadget, makin besar pula keinginan untuk memainkannya. Hal ini tentunya akan menambah screen time dan memperbesar kemungkinan terpapar konten-konten tidak berbobot. Oleh karena itu, pasanglah aplikasi seperlunya saja, tidak perlu semua media sosial kamu miliki, ya.

**4. Perbanyak aktivitas fisik**

Untuk mencegah brain rot, manfaatkan waktu luang sebaik-baiknya dengan memperbanyak aktivitas fisik, misalnya berolahraga, memasak, bercocok tanam, atau menyulam di kala senggang. Saat dirimu menemukan kebahagiaan di dunia nyata, akan makin kecil kemungkinan untuk tenggelam dalam dunia maya.

**5. Isi waktu luang dengan bersosialisasi**

Cara melepas stres tidak harus selalu dengan menggunakan internet, lho. Cobalah untuk menemui teman atau keluarga dan habiskan waktu mengobrol, shopping, jalan-jalan, atau curhat dengan mereka. Selain mengurangi stres, cara ini tentunya dapat mempererat hubunganmu dengan orang-orang tersayang.

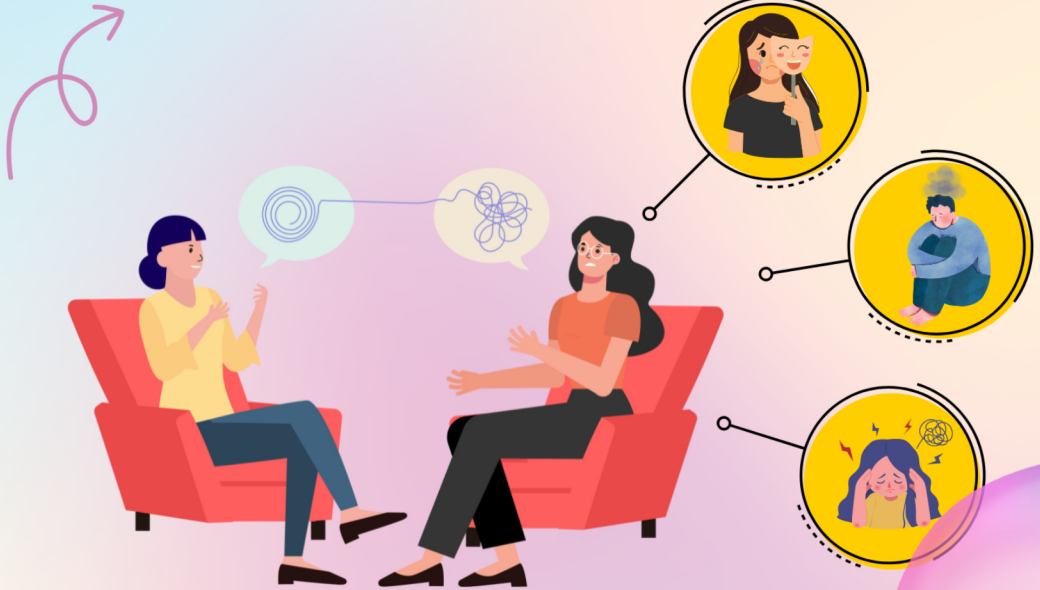
Internet tidak selamanya buruk, kok. Bahkan, tidak bisa dimungkiri bahwa pekerjaan sehari-hari sangat bergantung pada internet. Namun, pastikan kamu memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak terus-terusan menonton konten remeh yang dapat menciptakan perasaan tidak bersemangat atau brain rot setelah menikmatinya, ya.

Apabila muncul tanda-tanda brain rot, seperti merasa lesu dan lelah, tidak bisa lepas dari gadget, atau susah tidur, tidak ada salahnya lho berkonsultasi ke psikolog melalui chat untuk mendapatkan saran penanganan yang tepat.

Sumber : liputan6.com

# 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

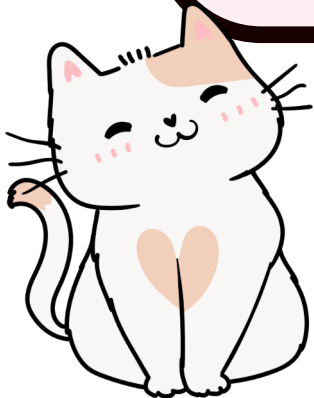
**0878-7500-1600**

**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](mailto:aprilia.widya.sari@music.yamaha.com) atau bisa menyerahkan langsung ke Office Training Center