

# BULETIN

*Gamma*



# CLP-845

Performa piano yang luar biasa canggih dan mutakhir

Agustus - September 2025  
Edisi 144

# 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, Lita P, Abiyoso A, Silva D, Annisa S,  
Anna R

**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

Pernahkah Anda mulai malas untuk melakukan kesalahan? Malas untuk gagal? Sangat perhitungan terhadap jadwal harian yang tidak efektif? Sangat strict dengan kehidupan sehari-hari?

Mungkin ini adalah sebuah turning point dalam hidup Anda. Turning point adalah keadaan dimana kita mulai melawan jatah gagal kita ataupun sebaliknya. Seberapa banyak dari kita memilih untuk melarikan diri dari masalah ketika terlalu banyak hal yang harus diselesaikan hingga banyak deadline yang harus menumpuk karena tidak dikerjakan?

Setiap pribadi yang tidak mencapai hal yang diimpikan pasti merasakan kesedihan bahkan terluka. Kesedihan dan luka saat gagal adalah hal yang lumrah. Banggallah tentang bekas lukamu sebab semua itu yang menunjukkan perjuangan untuk hidup.

Jika salah "perbaiki", jika gagal "coba lagi", tapi jika Anda menyerah semuanya selesai. Saat Anda menyerah, Anda mungkin tidak tahu, sudah berapa dekatnya Anda dengan keberhasilan.

Salam Redaksi

**Kuis Buletin Bulan Agustus - September 2025**

A, B, C, D, dan E adalah lima orang yang mencalonkan diri menjadi kepala desa. Ada tiga program yang diajukan para calon, yaitu:

program peningkatan keterampilan umum oleh A, B, dan C.

program sembako murah oleh B, C, dan D.

program peningkatan kesejahteraan oleh D, E, dan A.

Setiap warga hanya diperkenankan memilih satu calon berdasarkan programnya. Hasil pemungutan suara adalah sebagai berikut:

60 warga memilih program peningkatan keterampilan umum.

45 warga memilih program sembako murah.

90 warga memilih program peningkatan kesejahteraan.

Jumlah suara terbagi sama besar pada calon-calon yang memiliki program sama.

Urutan calon kepala desa yang memperoleh suara terbanyak sampai yang paling sedikit adalah....

**Jawaban Kuis Buletin Bulan Juni - Juli 2025**

Keliling tanah = jumlah semua sisi

Keliling tanah:

$1/2 \times \text{keliling lingkaran} + \text{diameter lingkaran}$

$1/2 \times 2\pi r + 2r$

$= \pi r + 2r$

$= 22/7 \times 21 + 2 \times 21$

$= 66 + 42$

$= 108 \text{ m}$

Banyak pohon kelapa:  $108/3 = 36$  buah

**Pemenang Kuis Buletin Juni - Juli 2025**

Denis Mulyana (EXIM & ICKB)

\*Hadiah dapat diambil di Training Center

**INDEKS**

2  
**Contents**

3  
**Info Produk**  
• CLP-845

5  
**Rekan kita**  
• Winda Melinda

6  
**Galeri Aktivitas**  
• Family Visit Batch 11  
• Dispepsia

12  
**Baby & Mom**

- 9 Manfaat Baby Spa untuk Bayi yang Harus Diketahui Mom!

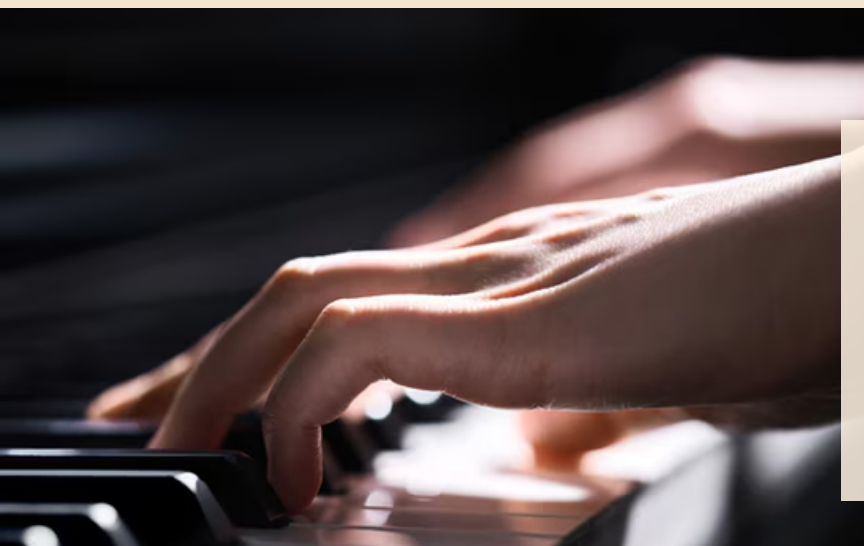
15  
**Pojok Psikologi**

- Peran Psikologi Sosial dalam Pencegahan Bullying

# CLP-845

Tradisional di luar, dan inovatif di dalam

CLP-845 ini dirancang untuk memberikan kegembiraan untuk semua orang, mulai dari musisi pemula hingga pianis berpengalaman. CLP-845 menggabungkan teknologi canggih dengan sentuhan dan nada realistis grand piano terkenal di dunia, disempurnakan oleh aksi keyboard *GrandTouch* dan model Resonansi Virtual. Dengan konektivitas *Bluetooth®* yang mulus, program *built-in lessons*, dan desain yang elegan, CLP-845 menawarkan perpaduan sempurna antara tradisi dan inovasi. Tingkatkan perjalanan musik dengan kehangatan dan kecanggihan Yamaha Clavinova, seri piano digital terbaik dari Yamaha.

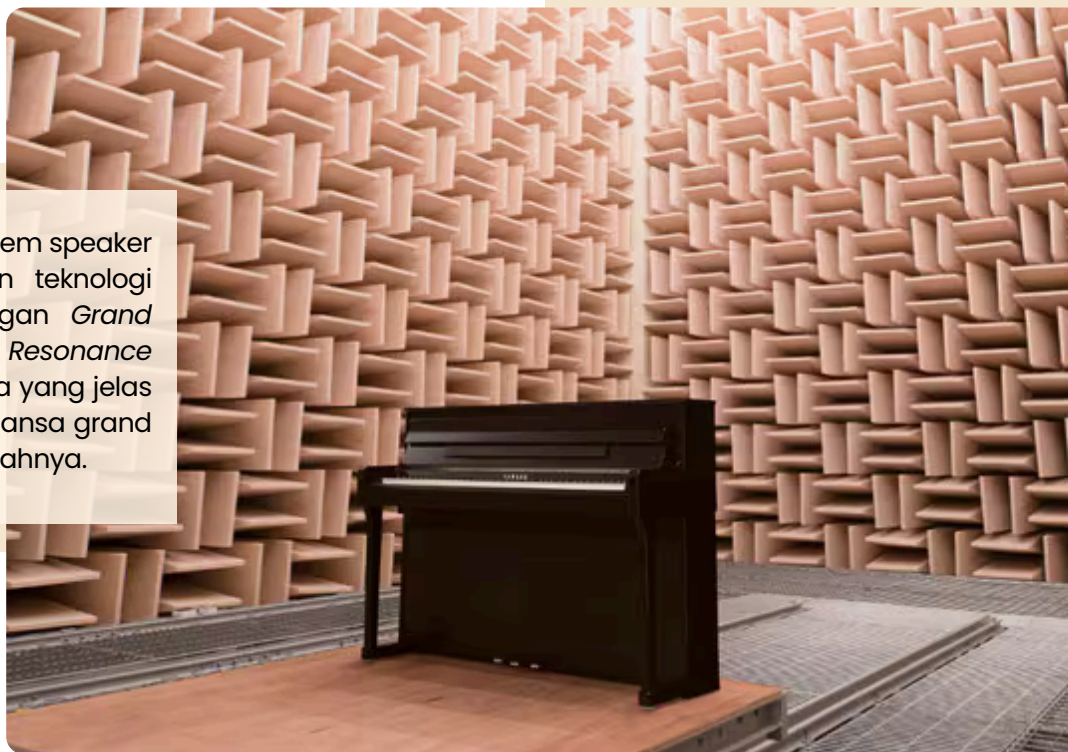


## PENGALAMAN BESAR

Nikmati sentuhan dan nuansa grand piano yang luar biasa realistis melalui keyboard *GrandTouch-S* dan pedal *GrandTouch*. *Escapement* keyboard memberikan klik yang memuaskan saat tombol ditekan, sensasi unik untuk grand piano, sementara tombol berbobot ringan hingga berat memastikan pemutaran yang presisi

**SUARA IMERSIF**

Nikmati suara imersif melalui sistem speaker 2 arah yang revolusioner dengan teknologi *diffuser*. Suara Binaural CFX dengan *Grand Expression Modeling* dan *Virtual Resonance Modeling (VRM)* menghadirkan nada yang jelas dan kaya bervariasi, menangkap nuansa grand piano konser yang tak terhitung jumlahnya.



**KEINDAHAN ABADI**

CLP-845 menawarkan desain yang dibuat dengan indah, memadukan estetika klasik dengan kegunaan kontemporer. Lemari akustiknya yang hemat ruang dan lebih tinggi dengan panel kesopanan menyempurnakan ruangan mana pun. Layar LCD yang mudah digunakan dan fitur antarmuka onboard membuat navigasi menjadi mudah, sementara musik lebar dengan klip halaman menambah kenyamanan untuk semua kebutuhan musik pengguna.



**WARISAN YANG UNGGUL**

CLP-845 mengusung warisan keahlian dan keterampilan Yamaha, menghadirkan suara dan nuansa grand piano yang asli. Pengguna akan merasakan nada dan kualitas abadi yang terkenal dengan Yamaha, memastikan pengalaman bermain yang realistis dan kaya.



**AP (HCD**

# PEKERJAANMU SEKARANG ADALAH IMPIAN BANYAK ORANG

Winda Melinda



Di balik kesibukan aktivitas sehari-hari di PT YMMA, ada banyak cerita inspiratif dari rekan kerja kita. Salah satunya datang dari Winda Melinda, atau akrab disapa Winda, seorang perempuan penuh semangat yang kini menjadi bagian penting di tim Ekspor YMMA.

Lahir di Ciamis pada Mei 1989, Winda merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Sejak masa sekolah, ia sudah aktif berorganisasi, salah satunya menjadi anggota paduan suara dari SMP hingga SMA. Meski mengaku suaranya pas-pasan, pengalaman itu menumbuhkan rasa percaya diri untuk tampil di depan banyak orang.

Kini, Winda tinggal di Cikarang bersama suami, Zainudin, dan putri kecil mereka yang bernama Adzkia Shagila Ailarizqi. Winda bergabung dengan PT YMMA sejak November 2011. Perjalanan kariernya tidak instan—awalnya ia bekerja sebagai checker di bagian FGC, kemudian berpindah ke administrasi dan menjadi PIC utama ISO sejak 2018 hingga 2024. Mulai Mei 2024, ia resmi menjadi bagian dari Divisi Ekspor.

Sebelum bergabung di YMMA, Winda pernah berkarier di industri garmen dari tahun 2007 hingga 2009, kemudian di PT. Sanyo JCI (sekarang PT. XACTI) hingga 2011. Pengalaman itu menjadi bekal berharga saat ia beradaptasi dengan dunia kerja di YMMA. Bagi Winda, bekerja bukan hanya sekadar rutinitas. Ia selalu berpegang pada Filosofi YMMA no. 5: "Menyenangi dan bangga terhadap pekerjaan." Filosofi ini benar-benar ia terapkan dalam keseharian, dengan datang lebih awal, bekerja dengan hati, serta menjaga komunikasi baik dengan atasan maupun rekan kerja.

Menurutnya, YMMA adalah perusahaan yang luar biasa karena selalu mendukung karyawan untuk berkembang. Setiap improvement sekecil apa pun diapresiasi, sehingga memotivasi dirinya untuk terus belajar dan berkontribusi.

Meski disibukkan dengan pekerjaan, Winda tetap mengutamakan quality time bersama keluarga. Saat libur, ia senang berolahraga di pagi hari, lalu menghabiskan waktu berenang atau menonton bersama keluarga. Jika ada libur panjang, ia lebih memilih pulang kampung untuk berkumpul dengan keluarga besar.

Selain itu, ia dikenal memiliki hobi olahraga, terutama poundfit, serta penggemar berat musik SO7 (Sheila On 7). Tokoh idolanya pun unik, yakni suami sendiri ditengah gempuran para "oppa Korea" bermunculan.

Winda memiliki mimpi besar, salah satunya adalah berangkat ke tanah suci menunaikan ibadah haji bersama suami dan putri kecilnya. Ia percaya bahwa kebahagiaan terbesar adalah saat bisa memberikan yang terbaik bagi keluarga dan orang-orang tercinta.

Untuk YMMA, ia berharap perusahaan terus tumbuh maju, mempertahankan kualitas, dan memberi lebih banyak kesempatan berkembang bagi karyawan. Menutup perbincangan, Winda menitipkan pesan penuh makna: "Jangan pernah patah semangat. Pekerjaanmu sekarang adalah impian banyak orang. Cintailah pekerjaan Anda dan jangan lupa bahagia."

# FAMILY VISIT BATCH 11



“

*Family Visit ini bukan hanya sekedar acara rutin, tetapi juga merupakan jembatan komunikasi antara Manajemen dan keluarga karyawan*”

”

Pada tanggal 2 Juli 2025, PT YMMA kembali mengadakan acara rutin Family Visit yang telah memasuki Batch ke-II. Acara ini diikuti oleh 58 Orang keluarga karyawan yang antusias mengikuti kegiatan sejak pukul 09.00 pagi. Dengan persyaratan usia peserta minimal 7 tahun, diharapkan tujuan kegiatan dapat disampaikan dengan lebih mudah dan peserta dapat lebih efektif memahami edukasi tentang perusahaan.

Acara dimulai dengan sambutan hangat dari Manager Legal & Support yaitu Bapak Puguh A.S. Selanjutnya, peserta diajak untuk mengenal lebih jauh tentang PT YMMA melalui sesi pengenalan yang menyajikan sejarah, visi, misi serta kontribusi perusahaan dalam memproduksi alat musik berkualitas tinggi.

Setelah itu, para peserta mengikuti Factory Tour untuk melihat secara langsung fasilitas dan lingkungan kerja di PT YMMA termasuk proses pembuatan alat musik yang menjadi kebanggaan perusahaan. Peserta dapat melihat bagaimana suami, istri, dan orang tua mereka bekerja dengan penuh dedikasi.

Selesai Factory Tour dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab yang interaktif memberikan kesempatan bagi para peserta untuk bertanya langsung mengenai hal-hal menarik seputar PT YMMA. Para peserta pun dapat bertanya dan berdiskusi langsung dengan General Manager (GM) dan Deputy General Manager (DGM) seperti Bapak Rudi Rianto dari Departemen Logistik, Bapak Wing Windradi dari Departemen Produksi dan Bapak Ferry Krisanto dari Departemen PE & QA.

Setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan sambutan Presiden Direktur PT YMMA Bapak Tatsuya Nagata, pada sambutan kali ini Bapak Tatsuya Nagata menekankan betapa pentingnya peran keluarga dalam mendukung karyawan di tempat kerja. Acara dilanjutkan dengan pemberian souvenir dan foto bersama peserta dengan Bapak Tatsuya Nagata. Selesai berfoto peserta dan jajaran Management PT YMMA makan siang bersama yang diiringi oleh live performance perwakilan karyawan yaitu Ratna Azizah (MC) sebagai vokalis dan Acep Jarkasih (FGC) sebagai keyboardis yang turut memeriahkan suasana.

Acara Family visit dilaksanakan dua kali dalam setahun disesuaikan dengan jadwal libur sekolah anak, dengan pendaftaran yang dibuka dua bulan sebelum pelaksanaan. Informasi disampaikan melalui Internal memo yang ditujukan kepada level Supervisor ke atas dan Admin bagian.

Family Visit Batch 11 sukses menciptakan momen kebersamaan yang hangat, sekaligus memberikan wawasan kepada keluarga karyawan. Family Visit ini bukan hanya sekedar acara rutin, tetapi juga merupakan jembatan komunikasi antara Manajemen dan keluarga karyawan, serta sarana edukasi yang memperkenalkan lebih dekat proses produksi alat musik di PT YMMA. Program ini bertujuan untuk menumbuhkan keselarasan antara program manajemen dengan program serikat pekerja, serta memperkuat rasa kebanggaan keluarga terhadap perusahaan. Sampai bertemu di Family Visit berikutnya !



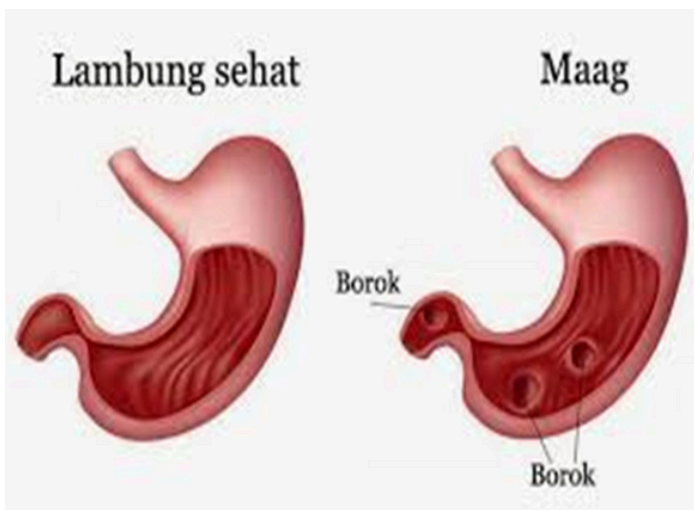
# DISPEPSIA

Sumber gambar : canva.com

## APA ITU DISPEPSIA?

Sakit maag atau dispepsia adalah rasa nyeri dan tidak nyaman pada lambung akibat sejumlah kondisi. Kondisi ini bukan suatu penyakit, melainkan gejala dari penyakit.

Meski terbilang mudah untuk disembuhkan, akan tetapi maag juga bisa menjadi parah.



## JENIS DISPEPSIA

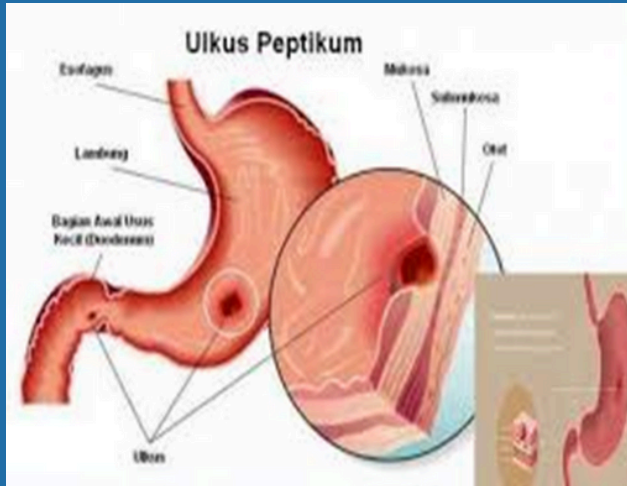
### 1. DISPEPSIA ORGANIK

Penyebab yang berkaitan dengan struktur saluran pencernaan atas antara lain; GERD (gastroesophageal reflux disease), ulkus peptikum (peptic ulcer disease), kanker lambung, gangguan motilitas lambung (gastroparesis), infeksi lambung oleh bakteri *Helicobacter pylori*, malabsorpsi karbohidrat, efek samping obat NSAID (non-steroid anti-inflammation drugs)



## 2. DISPEPSIA FUNGSIONAL

Tanpa penyebab yang jelas atau idiopatik karena tidak ditemukan abnormalitas pada pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang endoskopi, USG abdomen, dan rontgen abdomen. Dispepsia fungsional biasanya berkaitan dengan gangguan psikosomatik akibat cemas, stres, dan depresi



Faktor resiko dispepsia sebagian besar berasal dari faktor diet dan gaya hidup.

- Makanan yang dipanggang atau dibakar, pedas, berlemak, cepat saji, coklat dan kopi diyakini berkontribusi memicu gejala dispepsi
- Gaya hidup seperti merokok, alcohol, obat anti inflamasi
- Kondisi medis seperti GERD (Gastroesophageal Reflux Disease), tukak lambung, infeksi bakteri H. pylori, masalah pada saluran empedu, dan efek samping obat-obatan tertentu.

Terkadang, dispepsia juga dapat menjadi suatu tanda dari masalah kesehatan pada sistem pencernaan lainnya, seperti:

- Gastritis
- Ulkus peptikum
- Penyakit celiac
- Batu empedu
- Pankreatitis
- Keganasan lambung

### GEJALA DISPEPSIA

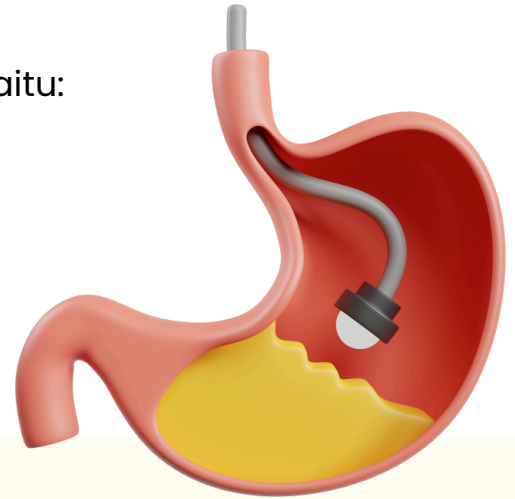
- Cepat merasa kenyang saat makan dan rasa kenyang berkepanjangan setelah makan.
- Kembung pada perut bagian atas.
- Sering bersendawa.
- Nyeri pada ulu hati dan nyeri di tengah dada yang muncul ketika atau setelah makan.
- Rasa panas pada perut bagian atas.

### DIAGNOSIS DISPEPSIA

Guna mendapatkan diagnosis yang lebih akurat dokter akan melakukan pemeriksaan terhadap kondisi kesehatan pengidap secara keseluruhan. Setelah itu, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik maupun penunjang jika memang dibutuhkan. Pemeriksaan penunjang ini dilakukan apabila dokter mencurigai dispepsia menjadi tanda dari penyakit sistem pencernaan.

Pemeriksaan penunjang yang umumnya dilakukan, yaitu:

- Pemeriksaan darah
- Pemeriksaan napas
- Pemeriksaan feses
- Ultrasonografi abdomen
- Endoskopi
- Pemeriksaan pencitraan (X-ray atau CT Scan)



### **PENGOBATAN DISPEPSIA**

Pengobatan dispepsia dilakukan secara primer maupun sekunder. Penanganan secara primer dilakukan dengan perubahan pola hidup, seperti:

- Makan makanan yang lebih kecil dan sering, tetapi sering dan dianjurkan untuk makan 5–6 kali sehari.
- Hindari makanan pemicu dispepsia.
- Batasi atau hindari alkohol, kafein, dan rokok.
- Menghindari penggunaan atau konsumsi anti nyeri, seperti aspirin dan ibuprofen. Gunakan anti nyeri lain yang lebih aman bagi lambung seperti parasetamol
- Kelola stres dengan baik.
- Olahraga teratur dan istirahat yang cukup.
- Jika dispepsia telah menimbulkan rasa nyeri hebat, dokter akan meresepkan beberapa obat untuk membantu meringankan rasa nyeri.

### **BEBERAPA PILIHAN OBATNYA**

- Obat antasida untuk menetralkan asam lambung.
- Obat penghambat pompa proton (PPI) untuk mengurangi produksi asam lambung.
- Obat antagonis H<sub>2</sub> receptor antagonists (H<sub>2</sub>RAs) untuk mengurangi produksi asam lambung.
- Obat prokinetik untuk membantu mengosongkan lambung lebih cepat.
- Obat antibiotik jika dispepsia disebabkan oleh infeksi bakteri
- Antidepresan dapat digunakan juga untuk menghilangkan rasa tidak nyaman yang diakibatkan dispepsia dengan menurunkan sensasi nyeri yang dialami.

## KOMPLIKASI DISPEPSIA

Meski gangguan pencernaan seperti dispepsia biasanya tak menyebabkan komplikasi serius, kondisi ini bisa memengaruhi kualitas hidup pengidapnya. Sebab, dispepsia yang tak diobati akan terus menimbulkan rasa tidak nyaman di bagian perut, berkurangnya nafsu makan, hingga kesulitan menelan.

## PENCEGAHAN DISPEPSIA

Pencegahan dispepsia dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat, seperti :

- Makan dengan porsi kecil tapi sering. Kunyah makanan perlahan sebelum ditelan.
- Hindari hal-hal yang bisa memicu dispepsia. Contohnya mengonsumsi makanan pedas dan berlemak atau minuman bersoda, alcohol, dan minuman yang mengandung kafein.
- Berhenti atau tidak merokok
- Menjaga berat badan agar tetap ideal
- Olahraga secara teratur juga dapat membantu mengurangi risiko berat badan berlebih dan menjaga agar berat badan tetap ideal.
- Mengatasi stress dan rasa cemas. Caranya bisa dengan olahraga seperti yoga atau meditasi dan memastikan tercukupinya waktu tidur.
- Bila ada alternatif lain, ganti obat-obatan yang bisa mengiritasi lambung. Namun jika tidak ada, pastikan bahwa konsumsi obat selalu dilakukan setelah makan (tidak dalam keadaan perut kosong)





# 9 MANFAAT BABY SPA UNTUK BAYI YANG HARUS DIKETAHUI MOM!

Sumber gambar : canva.com

Setiap Mom pasti ingin memberikan yang terbaik pada tumbuh kembang si Kecil, perawatan yang kini digemari yaitu spa bayi. Spa bayi bukan hanya membuat bayi menjadi lebih rileks, manfaat lainnya seperti menjaga kesehatan fisik dan emosionalnya. Jika si Kecil susah tidur, maka spa bayi bisa jadi solusinya ketahuilah manfaat baby spa untuk bayi di artikel ini.

### 1. Membantu Bayi Menjadi Rileks

Manfaat baby spa untuk bayi yang disertai dengan pijatan lembut serta berendam dengan air hangat, sehingga aktivitas ini sangat menyenangkan. Selama spa bayi mereka akan merasakan rileks karena si Kecil akan merasakan sangat dicintai dan aman.

### 2. Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi

Manfaat baby spa untuk bayi dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak, karena saat spa bayi berlangsung otot akan mengalami relaksasi. Pijatan lembut dan air hangat di dalam bak dapat membuat otot bayi lebih santai. Sentuhan lembut yang terjadi juga dapat menurunkan hormon adrenalin sehingga si Kecil menjadi lebih nyaman. Selama spa bayi juga akan merasa aman dan rileks sehingga si Kecil tidur lebih nyenyak dan pola tidur menjadi teratur.

### 3. Melancarkan Peredaran Darah

Manfaat baby spa untuk bayi yang disertai dengan pijatan dan hidroterapi terbukti efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah pada bayi. Dengan pijatan yang lembut, aliran darah ke otak sehingga organ tubuh menjadi lebih lancar, hal ini dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

**4. Mendukung Perkembangan Motorik**

Spa bayi dapat mendukung perkembangan motorik bayi, karena aktivitas seperti pijatan lembut dan bermain air dapat membuat si Kecil menjadi bergerak aktif. Gerakan ini dapat meningkatkan keseimbangan dan kemampuan motorik halus dan kasar. Bayi menjadi lebih responsif dengan lingkungan sekelilingnya, kemudian lebih percaya diri serta ototnya menjadi lebih kuat.

**5. Menenangkan Ikatan Emosional**

Spa bayi dapat menimbulkan rasa nyaman dan membantu bayi dan orang tua menjadi lebih tenang dan bahagia. Si Kecil mulai belajar mengaitkan spa dengan rasa aman, sehingga suasana hati mereka menjadi positif. Kita sebagai orang tua jadi memiliki waktu santai dan bermain bersama si Kecil dapat mengurangi stres dan membuat mereka menjadi lebih bahagia secara keseluruhan.



Sumber gambar : canva.com



Sumber gambar : canva.com

**6. Meningkatkan Ikatan Emosional**

Manfaat baby spa untuk bayi yaitu dapat memperlambat hubungan antara Mom dan si Kecil. Suasana yang tenang dan nyaman selama spa dapat memberi waktu yang tepat bagi Mom untuk lebih dekat dengan bayi. Aktivitas pijat dan bermain bersama dapat membuat ikatan emosional menjadi lebih kuat, sehingga si Kecil merasa nyaman di dekat Mom.

**7. Merawat Kulit Bayi**

Beberapa orang tua menggunakan minyak untuk memijat bayi, hal ini dilakukan untuk mengurangi gesekan pada kulit. Minyak yang digunakan sebaiknya tidak memiliki bau dan aman jika tertelan oleh bayi, hal ini untuk memastikan tidak ada reaksi pada bayi dengan kulit sensitif atau alergi.



**8. Meningkatkan Berat Badan Bayi**

Spa bayi terbukti efektif dalam meningkatkan berat badan bayi. Perawatan yang dilakukan bekerja dengan merangsang saraf vagus, memperlancar pencernaan, meningkatkan nafsu makan dan membantu penyerapan nutrisi secara optimal.

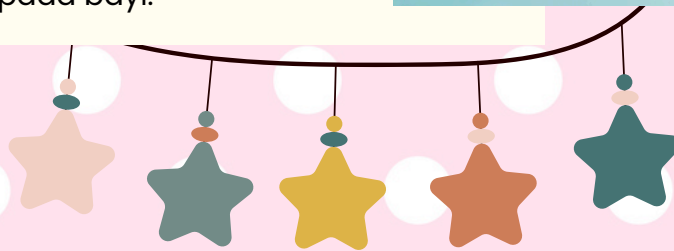
Bayi yang rutin melakukan spa bayi akan mengalami kenaikan berat badan yang lebih signifikan dibanding bayi yang tidak melakukannya, sehingga spa bayi sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi.

**9. Mencegah Kolik**

Penelitian menunjukkan bahwa spa bayi dan pijat bayi efektif membantu mengurangi gejala kolik. Bayi yang melakukan spa atau pijatan lebih sedikit menangis dan durasi menangisnya lebih pendek dibandingkan dengan bayi yang tidak melakukan spa. Metode ini bisa menjadi pilihan Mom karena spa bayi sangat aman dan mampu meringankan kolik pada bayi.



Sumber gambar : canva.com



Sumber gambar : canva.com



Sumber : kehamilansehat.com

**Kapan Bayi Boleh Melakukan Baby Spa?**

Spa bayi dapat dilakukan saat usia si Kecil 3-6 bulan, karena pada usia ini leher dan punggung bayi sudah cukup kuat untuk menopang tubuh saat berendam di dalam kolam. Namun, beberapa bayi memiliki perkembangan yang berbeda maka dari itu sebelum melakukan spa bayi sebaiknya Mom konsultasi dengan dokter. Kemudian dokter akan melihat apakah bayi sudah siap berdasarkan pertumbuhan dan kemampuannya.

Dengan berbagai manfaat baby spa untuk bayi bisa menjadi salah satu cara menyenangkan untuk mendukung tumbuh kembang si kecil, mulai dari relaksasi, melatih motorik, hingga meningkatkan kualitas tidurnya.

# PERAN PSIKOLOGI SOSIAL DALAM PENCEGAHAN BULLYING



Sumber gambar : canva.com

Setiap hari, kita mendengar cerita tentang bullying. Entah di sekolah, di media sosial, atau bahkan di tempat kerja. Rasanya, masalah ini tidak ada habisnya. Tapi, kenapa sih bullying ini bisa terus terjadi? Ternyata, bullying itu bukan cuma masalah pribadi antara satu orang dengan yang lain. Ini adalah masalah yang melibatkan banyak orang dan lingkungan sekitar. Di sinilah psikologi sosial berperan.

Secara sederhana, psikologi sosial adalah ilmu yang mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku kita dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan di sekitar kita.

Bayangkan diri Anda. Saat sendirian di rumah, mungkin Anda bersikap santai, pakai baju seadanya, dan bebas melakukan apa pun. Tapi, begitu ada teman atau keluarga yang datang, sikap Anda pasti berubah, kan? Anda akan lebih rapi, mungkin lebih sopan, dan memikirkan apa yang Anda katakan.

Nah, perubahan-perubahan kecil inilah yang menjadi fokus utama psikologi sosial. Ilmu ini melihat bagaimana:

- Kehadiran orang lain—baik secara langsung, melalui media sosial, atau bahkan hanya dalam pikiran—memengaruhi cara kita berpikir dan bertindak.
- Norma dan aturan tak tertulis di dalam masyarakat atau kelompok memengaruhi keputusan kita. Misalnya, mengapa di suatu tempat kita berani bersuara, tapi di tempat lain kita cenderung diam.
- Dinamika kelompok (misalnya, tekanan dari teman sebaya) bisa membuat kita melakukan sesuatu yang mungkin tidak akan kita lakukan saat sendirian.

Jadi psikologi sosial membantu kita memahami bahwa kita bukan individu yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari sebuah jaring laba-laba sosial. Setiap tindakan kita memengaruhi orang lain, dan setiap tindakan orang lain juga memengaruhi kita. Ilmu ini sangat penting untuk memecahkan masalah-masalah sosial, seperti bullying, karena membantu kita melihat akar masalahnya, yaitu interaksi antar manusia.

Ilmu ini membantu kita melihat kenapa orang bisa jadi pelaku, kenapa yang lain cuma diam saja, dan bagaimana kita semua bisa bersatu untuk menghentikannya. Dengan memahami cara kerja pikiran kita di dalam kelompok, kita bisa membuat perubahan nyata. Kita bisa mengubah tempat yang tidak aman menjadi tempat di mana setiap orang merasa dihargai.

Peran psikologi sosial dalam pencegahan bullying sangat penting karena ilmu ini tidak hanya fokus pada pelaku dan korban, tetapi juga pada seluruh lingkungan sosial yang memungkinkan bullying terjadi. Psikologi sosial membantu kita memahami dinamika kelompok dan perilaku manusia di dalamnya, yang merupakan akar dari masalah bullying.

Berikut adalah beberapa peran utama psikologi sosial dalam pencegahan bullying:

### 1. Memahami Faktor Pendorong Bullying

Psikologi sosial membantu mengidentifikasi mengapa seseorang melakukan bullying dan mengapa orang lain seringkali hanya diam saja. Teori-teori dalam psikologi sosial menjelaskan:

- Tekanan Kelompok (Peer Pressure): Seseorang mungkin ikut-ikutan melakukan bullying agar diterima oleh kelompoknya atau takut menjadi target berikutnya jika menolak.
- Deindividuasi: Ketika berada dalam kelompok, individu bisa kehilangan identitas diri dan rasa tanggung jawab pribadi. Ini membuat mereka berani melakukan tindakan agresif yang tidak akan mereka lakukan sendirian, karena merasa anonim dan tidak akan dihukum.
- Norma Sosial: Jika bullying dianggap "normal" atau "biasa" di suatu lingkungan (misalnya, sekolah yang mengabaikan kasus bullying), maka perilaku tersebut akan terus berlanjut. Psikologi sosial berupaya mengubah norma ini.



Sumber gambar : canva.com



Sumber gambar : canva.com

## 2. Mengubah Perilaku Saksi (Bystander)

Salah satu kunci pencegahan bullying adalah mengubah peran orang yang menyaksikan (bystander) dari pasif menjadi proaktif. Psikologi sosial mengajarkan strategi untuk mendorong para saksi agar berani bertindak:

- **Efek Bystander:** Teori ini menjelaskan mengapa orang cenderung tidak membantu korban ketika ada orang lain yang juga menyaksikan. Mereka berpikir "pasti ada orang lain yang akan membantu," sehingga tidak ada satu pun yang akhirnya bertindak.
- **Intervensi Bystander:** Program-program pencegahan bullying yang efektif melatih para saksi untuk berempati dengan korban dan mengajarkan mereka cara aman untuk campur tangan, seperti melaporkan ke guru atau orang dewasa, atau mengajak teman lain untuk menolong.

## 3. Membangun Lingkungan yang Positif dan Inklusif

Psikologi sosial memberikan panduan untuk menciptakan lingkungan yang secara alami menolak bullying. Ini dilakukan dengan cara:

- **Meningkatkan Empati:** Mengadakan kegiatan yang mengajarkan individu untuk memahami perasaan orang lain. Ketika seseorang memiliki empati yang tinggi, mereka cenderung tidak akan menyakiti orang lain.
- **Membentuk Identitas Kelompok yang Positif:** Membangun rasa "kita" yang kuat di mana setiap anggota kelompok merasa dihargai dan aman. Ketika identitas kelompok didasarkan pada nilai-nilai positif seperti saling menghormati dan membantu, bullying akan sulit berkembang.

Dengan kata lain, psikologi sosial tidak hanya fokus pada "siapa yang salah," tetapi lebih pada "bagaimana kita bisa memperbaiki sistem ini secara keseluruhan." Dengan intervensi yang tepat, bullying bisa dihentikan bukan hanya dengan menghukum, tetapi dengan mengubah cara orang berinteraksi satu sama lain.

Pada intinya, psikologi sosial mengubah cara kita melihat bullying—dari masalah individu menjadi masalah komunitas. Ilmu ini membantu kita menyadari bahwa bullying bukanlah sekadar ulah satu atau dua orang jahat, melainkan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh dinamika kelompok dan lingkungan sosial.



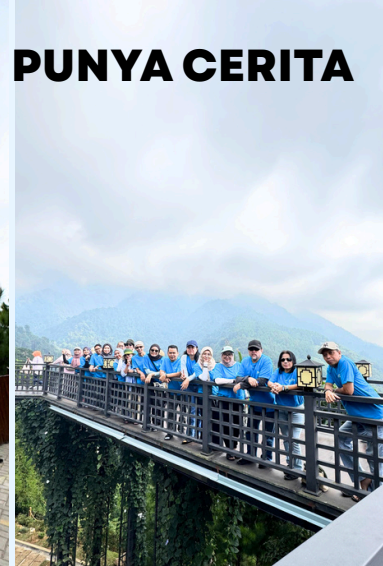
Sumber gambar : canva.com

**Kesimpulan Utama:**

1. Mengubah Sudut Pandang: Psikologi sosial mengajarkan kita untuk tidak hanya fokus pada pelaku dan korban, tetapi juga pada peran saksi (bystander) yang seringkali menjadi kunci. Dengan melatih para saksi untuk berani bertindak, kita bisa menghentikan bullying sebelum meluas.
2. Membongkar Akar Masalah: Ilmu ini menjelaskan mengapa bullying bisa terjadi, seperti adanya tekanan kelompok dan norma sosial yang permisif. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita bisa merancang program pencegahan yang lebih tepat sasaran, bukan sekadar menghukum.
3. Menciptakan Lingkungan Positif: Lebih dari sekadar reaktif, psikologi sosial menawarkan pendekatan proaktif. Dengan menumbuhkan empati dan membangun identitas kelompok yang inklusif, kita bisa menciptakan lingkungan di mana bullying tidak memiliki ruang untuk berkembang.

Kesimpulannya, peran psikologi sosial dalam pencegahan bullying ini berfokus pada mengubah sistem sosial di mana bullying bisa terjadi, sehingga setiap individu—baik pelaku, korban, maupun saksi—terdorong untuk bertindak lebih positif dan membangun komunitas yang lebih aman bagi semua.

Sumber : google.com



# Be-King Trip

“Be Happy Together”

“Be Happy Together”, ini lah tema yang digunakan oleh tim Be-King saat trip ke Kuningan, Jawa Barat di tanggal 1 - 2 Agustus 2025. Be-King adalah tim yang beranggotakan Bapak-Ibu manager YMMA dan nama Be-King sendiri diambil dari nama gabungan dua tim pada saat outbound level manager yaitu tim bebek dan tim kucing.

Seolah melupakan penat tubuh, para member Be-King yang bersemangat untuk trip, berangkat dari YMMA pada hari Jumat seusai jam kerja dengan hati gembira. Setelah menempuh perjalanan sekitar hampir 4 jam, akhirnya tim Be-King tiba di hotel.

Sekitar pukul 21.30, acara dimulai dengan farewell party untuk Bapak Kartiyono, manager General Affairs. Masa jabatan Beliau berakhir pada Agustus 2025, tetapi karena kebijakan perusahaan, Beliau diperpanjang masa jabatannya. Bapak Kartiyono merupakan sosok figur paling sabar di YMMA menurut member Be-King, sehingga Beliau mendapatkan gelar “King Of Patient”. Kelulusannya dari YMMA pun berpredikat “Cumlaude”. Acara dilanjutkan dengan sesi santai yang diisi dengan Barbeque dan karaokean. Suasana yang hangat dan ceria semakin menambah keakraban antar member Be-King.

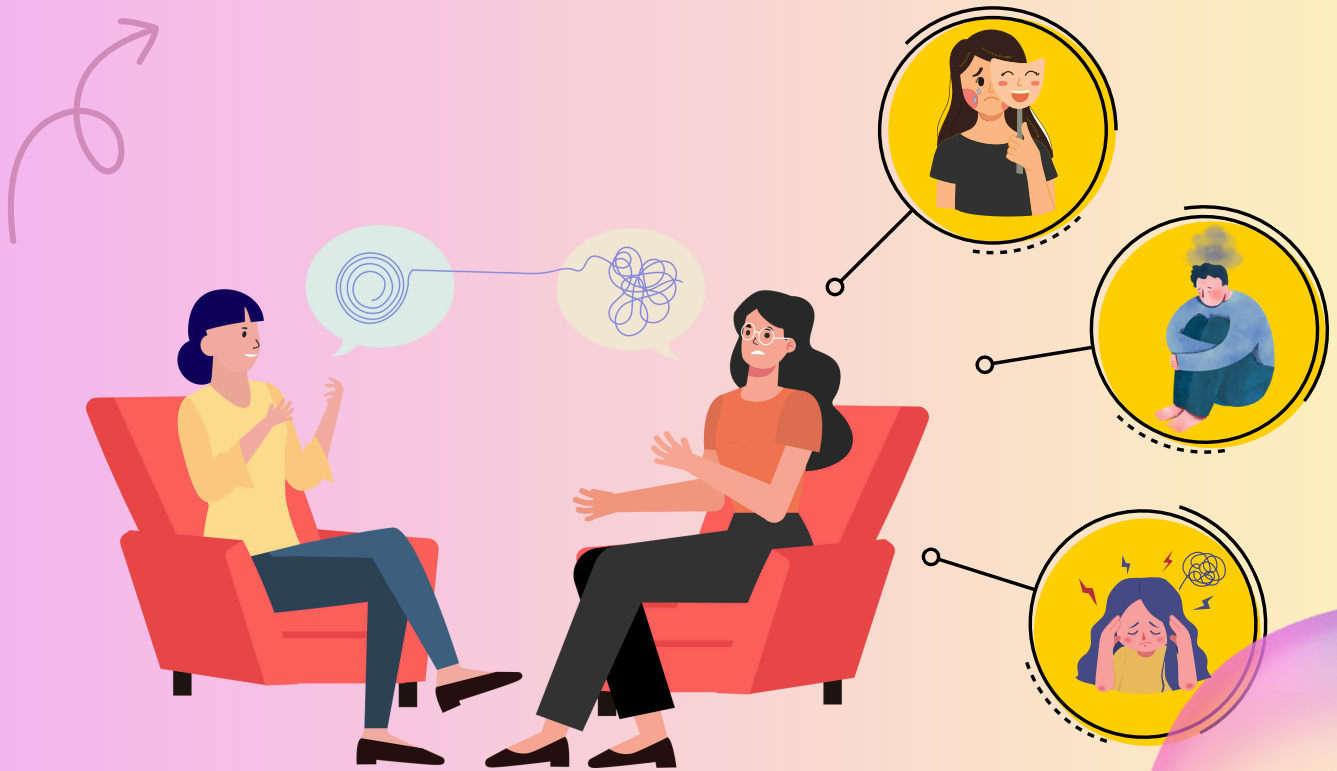
Keesokan harinya, pukul 06.00 tim Be-King memulai aktivitas dengan sarapan dan berjalan-jalan disekitaran hotel yang berlokasi di area linggarjati. Pada pukul 09.00 tim Be-King menuju ke Arunika Eatery untuk ngopi-ngopi cantik dan menikmati *brunch* dengan suguhan pemandangan indah gunung Ciremai serta dekorasi ala-ala jepang. Kemudian trip dilanjutkan ke Telaga Biru Cicerem yang terkenal dengan warna air telaga yang memiliki gradasi warna antara biru dan hijau toska. Tak terasa waktu menjelang siang, tim Be-King memutuskan untuk makan siang di resto Haji Apud yang terkenal dengan makanan khas nya Empal Gentong. Trip terasa kurang lengkap jika tidak mampir ke tempat oleh-oleh. Sebelum pulang tim Be-King menyempatkan diri untuk berbelanja oleh-oleh di Bonschery dan toko Daud Cirebon.

Pukul 20.00, tim Be-King tiba di YMMA dan melanjutkan perjalanan ke rumah masing-masing. Tubuh mungkin penat, tetapi jiwa penuh semangat, semoga dengan trip ini tim Be-King semakin kuat dan solid. Sampai jumpa lagi di trip Be-King selanjutnya!



# 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**