



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN



PENERJEMAHAN ARTIKEL DAN SIARAN PERS PT STRESS MANAGEMENT INDONESIA

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Nur Haliza Aulia
2108411032

**PROGRAM STUDI BAHASA INGGRIS UNTUK KOMUNIKASI BISNIS
DAN PROFESIONAL**

**JURUSAN ADMINISTRASI NIAGA
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

DEPOK

2024



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN

- a. Judul Naskah : Penerjemahan Artikel dan Siaran Pers PT Stress Management Indonesia
- b. Penyusun
1) Nama : Nur Haliza Aulia
2) NIM : 2108411032
- c. Program Studi : Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional
- d. Jurusan : Administrasi Niaga
- e. Waktu Pelaksanaan : 06 September 2024 – 31 Desember 2024
- f. Tempat Pelaksanaan : Jl. Kb. Melati 5 No.20 2, RT.2/RW.8, Kb. Melati, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10230

Depok, 20 Desember 2024

Dosen Pembimbing PNJ,

Pembimbing Perusahaan,

Eky Erlanda Edel, S.Pd., M. Pd.
NIDN: 1015038604

Chandra Hadisumarto

Mengesahkan,
Kaprod. Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional



Dr. Ina Sukasih, M. M., M. Hum.
NIDN: 0012046105



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan Praktik Kerja Lapangan (PKL) ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan PKL yang telah dilaksanakan serta sebagai salah satu rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan. Penyusunan laporan PKL ini tidak mungkin terlaksana dengan baik tanpa dukungan dan arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ina Sukaesih, Dipl. TESOL, M.M., M.Hum., selaku Kepala Program Studi Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional.
2. Eky Erlanda Edel, S. Pd., M. Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing Penulis dalam menulis dan menyelesaikan laporan Praktik Kerja Lapangan ini.
3. Coach Prisca Priscilla dan Chandra Hadisumarto, selaku penyelia dan atau mentor mitra MSIB Batch 7 yang telah memberikan kesempatan dan membimbing penulis selama melaksanakan PKL di PT Stress Management Indonesia.
4. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PKL dan penyusunan laporan ini.
5. Orang tua, keluarga serta teman-teman yang telah memberikan doa, dukungan dan masukan selama praktikan menjalani kegiatan praktik kerja lapangan hingga selesainya laporan ini,

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat di harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Depok, 20 Desember

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. 1. Latar Belakang Kegiatan	1
1. 2. Ruang Lingkup Kegiatan.....	3
1. 3. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	4
1. 4. Tujuan dan Manfaat.....	5
1.4.1. Tujuan	5
1.4.2. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Definisi Penerjemahan	7
2.2 Ideologi Penerjemahan	8
2.3 Proses Penerjemahan	8
2.4 Teknik Penerjemahan	9
2.5 Penerjemahan Teks Jurnalistik.....	14
2.5.1 Karakteristik dan Tantangan Penerjemahan Jurnalistik.....	15
BAB III HASIL PELAKSANAAN	17
3.1 Unit Kerja Praktik Kerja Lapangan.....	17
3.2 Uraian Praktik Kerja Lapangan.....	19
3.2.1 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan September 2024	21
3.2.2 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan Oktober 2024	26
3.2.3 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan November 2024	31
3.2.4 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan Desember 2024	39
3.4 Identifikasi Kendala yang Dihadapi	50
3.4.1 Kendala Pelaksanaan Tugas.....	50
3.4.2 Cara Mengatasi Kendala.....	51
BAB IV	52
PENUTUP.....	52
4.1 Kesimpulan.....	52
4.2 Saran	53

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	56



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan September 2024	22
Tabel 3. 2 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan Oktober 2024	26
Tabel 3. 3 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan November 2024	32
Tabel 3. 4 Uraian Kegiatan Kerja PKL Bulan Desember 2024	39
Tabel 3. 5 Tahap Analisis.....	46
Tabel 3. 6 Contoh Teknik Penerjemahan Reduksi.....	47
Tabel 3. 7 Contoh Teknik Penerjemahan Modulasi.....	47
Tabel 3. 8 Contoh Teknik Penerjemahan Harfiah.....	48
Tabel 3.9 Contoh Teknik Penerjemahan Transposisi	48
Tabel 3. 10 Contoh Teknik Penerjemahan Adaptasi.....	49
Tabel 3. 11 Contoh Teknik Penerjemahan Amplifikasi.....	49

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB I PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Kegiatan

Politeknik Negeri Jakarta (PNJ) yang berdiri pada tahun 1982 adalah institusi pendidikan vokasi terkemuka di Indonesia yang berfokus pada pengembangan tenaga kerja terampil dan profesional. Dengan komitmen untuk memberikan pendidikan berbasis praktik yang aplikatif, PNJ berperan aktif dalam mendorong pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan daya saing nasional melalui berbagai program studi di bidang teknik, bisnis, dan layanan sosial. Di bawah Jurusan Administrasi Niaga, PNJ menawarkan program D4 Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional (BISPRO) yang mengkhususkan diri dalam bidang penerjemahan bahasa Indonesia-Inggris. Program ini membekali mahasiswa dengan kompetensi penerjemahan teks tertulis dalam berbagai bidang seperti hukum, bisnis, jurnalistik, dan akademik, serta keterampilan penjurubahasaan lisan. Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan vokasi PNJ, Praktik Kerja Lapangan (PKL) menjadi kurikulum wajib yang dirancang untuk memberikan pengalaman kerja nyata.

Pelaksanaan PKL di PNJ mengacu pada Permendikbudristek Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN-Dikti), yang mengharuskan adanya pembelajaran berbasis kerja sebagai bagian dari upaya untuk mengintegrasikan dunia akademik dengan kebutuhan industri. Selain itu, Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Vokasi Nomor 1472/D2.3/DM/2021 mendorong penyelenggaraan pendidikan vokasi berbasis kemitraan dengan pelaku usaha dan industri. Di tingkat internal, Panduan Akademik PNJ menetapkan bahwa PKL wajib dilaksanakan selama minimal tiga bulan, dengan penempatan yang relevan terhadap bidang studi mahasiswa. Program PKL ini tidak hanya mempersiapkan mahasiswa menghadapi dinamika dunia kerja, tetapi juga menjadi jembatan yang menghubungkan pengetahuan teoritis dengan implementasi praktis di industri. Mahasiswa juga diwajibkan untuk menyusun laporan akhir PKL yang menjadi salah satu indikator penilaian keberhasilan program, sesuai pedoman yang ditetapkan oleh PNJ. Dengan adanya regulasi dari Kemendikbudristek dan PNJ,



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

kegiatan PKL menjadi program strategis yang tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan mahasiswa, tetapi juga memperkuat sinergi antara pendidikan tinggi vokasi dan sektor industri dalam rangka menciptakan SDM yang kompeten dan siap kerja.

Selanjutnya, manajemen stres memiliki peran yang sangat krusial dan mendesak di Indonesia, terutama dalam berbagai aspek kehidupan modern yang semakin kompleks, mulai dari lingkungan kerja hingga kehidupan pribadi. Perusahaan konsultan manajemen stres yang dikelola secara profesional dan berpengalaman dapat menjadi mitra penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang lebih sehat dan produktif. Berdasarkan hasil survei awal dan pengamatan yang dilakukan oleh penulis, PT Stress Management Indonesia (PT SMI) merupakan salah satu pionir konsultan manajemen stres di Indonesia. Perusahaan ini menawarkan berbagai layanan komprehensif meliputi konsultasi manajemen stres, pelatihan *mindfulness* dan program kesehatan mental karyawan. PT SMI telah berhasil membangun reputasi yang kuat dengan melayani berbagai klien korporat ternama, baik perusahaan nasional maupun multinasional.

Dengan tim ahli yang terdiri dari psikolog, konselor profesional, dan praktisi kesehatan mental bersertifikasi, PT SMI menerapkan pendekatan holistik dalam menangani isu-isu kesehatan mental di tempat kerja. Program-program yang ditawarkan dirancang secara khusus untuk membantu organisasi dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, produktif, dan mendukung kesejahteraan mental karyawan. Untuk melayani klien dari berbagai latar belakang, termasuk perusahaan multinasional dan klien internasional, penerjemahan konten ke dalam bahasa Inggris sebagai bahasa internasional (mencakup artikel web, siaran pers, materi pelatihan, dan konten media sosial) menjadi aspek penting dan strategis untuk dijadikan bahan praktik kerja lapangan.

Selama PKL, penulis berkesempatan terlibat dalam berbagai proyek nyata seperti penerjemahan artikel kesehatan mental, siaran pers perusahaan, dan konten digital untuk media sosial PT Stress Management Indonesia. Keterlibatan dalam proyek-proyek ini memungkinkan penulis untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi bisnis dan penerjemahan dalam konteks layanan kesehatan mental dan manajemen



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

stres, yang memberikan pengalaman praktis yang sangat berharga. Penerjemahan konten di PT Stress Management Indonesia membuka peluang bagi penulis untuk mengasah keterampilan penerjemahan, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan pengembangan diri, sebuah kemampuan yang semakin dibutuhkan di era modern ini.

Dengan demikian, PT Stress Management Indonesia tidak hanya menyediakan pengalaman belajar yang komprehensif, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap pengembangan profesional penulis dalam industri kesehatan mental dan konsultasi. Penulis berharap bahwa pengalaman magang di PT Stress Management Indonesia dapat menjadi wadah untuk mengaplikasikan ilmu penerjemahan yang telah diperoleh di bangku perkuliahan ke dalam konteks bisnis yang nyata, serta mendapatkan wawasan baru tentang industri kesehatan mental dan pengembangan diri di Indonesia.

1. 2. Ruang Lingkup Kegiatan

Kegiatan praktik kerja lapangan di PT Stress Management Indonesia dilaksanakan secara *hybrid* yakni dengan sistem luring (*Work from Office*) dan daring (*Work From Home*) sebagai *Copywriter*. Ruang lingkup kegiatan praktik kerja lapangan ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pembuatan dan Pengelolaan Konten Digital
 - Menulis artikel informatif terkait kesehatan mental, manajemen stress dan gaya hidup untuk platform Kompasiana.
 - Mengembangkan konten eksklusif terkait kesehatan mental dan gaya hidup untuk Kumparan.
 - Mengelola dan membuat konten untuk media sosial X (Twitter).
 - Menyusun *content planner* untuk strategi konten digital perusahaan.
2. Penerjemahan dan Adaptasi Konten
 - Menerjemahkan artikel yang telah dibuat dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris untuk platform Medium.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

- Menerjemahkan siaran pers kegiatan perusahaan ke dalam Bahasa Inggris.

3. Komunikasi dan Promosi

- Berpartisipasi sebagai talent dalam pembuatan konten promosi produk perusahaan.
- Membantu pengembangan strategi promosi digital perusahaan.
- Mendukung kegiatan yang dilakukan oleh perusahaan seperti *talkshow* ataupun *workshop* yang diadakan pada akhir pekan sebagai peserta maupun asisten fasilitator.
- Membuat *wording pitching* sebagai pendukung divisi lain dalam sesi konseling tidak berbayar sebagai program dari perusahaan.

Selama menjalani masa Praktik Kerja Lapangan (PKL), penulis merasakan dinamika lingkungan kerja yang menantang, terutama dalam hal pengelolaan dan komunikasi. Beberapa situasi yang terjadi mencerminkan adanya kebutuhan untuk memperkuat koordinasi antar tim dan stabilitas dalam pelaksanaan kebijakan operasional agar tercipta suasana kerja yang lebih kondusif. Pengarahan yang intensif dari pihak tertentu kadang dirasakan membatasi ruang gerak untuk berinisiatif, sementara ketidakkonsistenan pedoman kerja harian dapat menjadi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan ekspektasi. Selain itu, dinamika interpersonal yang kurang harmonis terkadang memberikan tekanan tersendiri, terutama ketika komunikasi kurang terjalin secara profesional dan konstruktif. Pengalaman ini memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya adaptasi, kesabaran, dan menjaga profesionalisme dalam menghadapi berbagai situasi di dunia kerja.

1. 3. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan magang dilakukan selama tidak kurang dari empat (4) bulan terhitung mulai tanggal 06 September s.d. 31 Desember 2024. Waktu kerja yang ditetapkan oleh PT Stress Management Indonesia adalah Senin, Kamis dan Jumat dengan jam kerja mulai pukul 08.00 – 15.00 WIB dan menerapkan sistem *Work From Office (WFO)* atau luring di Jakarta Creative Hub, dan, Selasa dan Rabu dengan jam kerja mulai pukul 09.00 – 16.00 WIB dengan menerapkan sistem *Work From Home*



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

(WFH) atau daring. Namun, beberapa kali terdapat perbedaan waktu pelaksanaan PKL maka penulis akan melakukan penyesuaian.

1. 4. Tujuan dan Manfaat

1.4.1. Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Memenuhi persyaratan mata kuliah Praktek Kerja Lapangan program D4 BISPRO PNJ;
2. Mengaplikasikan pengetahuan teoritis penerjemahan dalam konteks bisnis nyata;
3. Memperoleh pengalaman kerja di industri kesehatan mental dan pengembangan diri;
4. Mengembangkan kemampuan penerjemahan dalam konteks konten kesehatan mental;
5. Meningkatkan keterampilan menulis artikel untuk berbagai platform digital;
6. Mempelajari strategi pengelolaan konten media sosial dan komunikasi digital;
7. Mendapatkan pengalaman dalam manajemen proyek konten digital.

1.4.2. Manfaat

Kemudian, manfaat dari kegiatan praktik kerja lapangan sebagai berikut:

1. Memenuhi persyaratan mata kuliah Praktek Kerja Lapangan program D4 BISPRO PNJ;
2. Mengaplikasikan pengetahuan teoritis penerjemahan dalam konteks bisnis nyata;
3. Memperoleh pengalaman kerja di industri kesehatan mental dan pengembangan diri;
4. Mengembangkan kemampuan penerjemahan dalam konteks konten kesehatan mental;
5. Memperoleh keterampilan adaptif dalam menghasilkan tulisan yang sesuai dengan format dan audiens platform digital yang beragam.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

6. Mempelajari strategi pengelolaan konten media sosial dan komunikasi digital;
7. Meningkatkan keterampilan organisasi, kolaborasi, dan pengelolaan waktu melalui pengalaman langsung dalam mengelola proyek digital.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB IV PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di PT Stress Management Indonesia yang berlangsung selama empat bulan yaitu dari tanggal 09 September 2024 – 31 Desember 2024 telah memberikan pengalaman berharga dan wawasan mendalam mengenai kerja nyata di lingkup dunia kerja bagi penulis. Berikut merupakan kesimpulan yang penulis dapatkan:

1. Penulis ditempatkan di tim Copywriting PT Stress Management Indonesia, yang berada di bawah arahan langsung mentor profesional dan mentor harian perusahaan dan bertanggung jawab atas pembuatan serta penerjemahan konten digital.
2. Penulis juga terlibat dalam berbagai tugas lain yang mendukung strategi komunikasi perusahaan, termasuk kolaborasi antar tim untuk memastikan pesan yang konsisten.
3. Penulis mendapatkan kesempatan untuk bekerja sama dengan mentor dan rekan kerja berpengalaman, memahami alur pengelolaan konten digital, serta mendalami peran penting komunikasi dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental.
4. Dalam menerjemahkan konten, penulis menggunakan berbagai teknik penerjemahan untuk menyesuaikan gaya bahasa dengan audiens target.
5. Penerapan teknik tersebut membantu penulis menghasilkan terjemahan yang akurat secara makna, sesuai dengan gaya bahasa yang tepat, dan dapat menyampaikan pesan secara jelas dan efektif kepada pembaca

Secara keseluruhan, pengalaman ini tidak hanya memperkaya pengetahuan teoritis yang telah diperoleh di bangku kuliah, tetapi juga mempersiapkan penulis untuk menghadapi tantangan di dunia kerja yang sesungguhnya. Dengan demikian, PKL di PT Stress Management Indonesia telah berhasil memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan profesionalisme dan kompetensi penulis



4.2 Saran

Setelah melaksanakan kegiatan PKL, penulis dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i melakukan penelitian terlebih dahulu tentang PT Stress Management Indonesia yang akan membantu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja.
2. Peningkatan panduan atau pedoman penulisan yang lebih jelas dan konsisten akan sangat membantu dalam menjaga kualitas dan keseragaman konten. Hal ini juga akan mempermudah penerjemah dalam menyesuaikan gaya dan tone tulisan dengan kebutuhan perusahaan
3. Komunikasi yang lebih terbuka dan terstruktur mengingat pentingnya pemahaman yang jelas mengenai tujuan dan ekspektasi perusahaan, komunikasi yang lebih terstruktur dan transparan antara mentor dan peserta magang dapat meningkatkan efektivitas proses kerja dan meminimalkan kebingungannya.
4. Pendampingan yang lebih konsisten dan berkelanjutan selama periode magang akan memberikan peserta kesempatan untuk terus berkembang dan mendapatkan feedback yang lebih konstruktif dalam prosesnya.
5. Fleksibilitas dalam adaptasi SOP perlu ada penjelasan yang lebih rinci terkait perubahan tersebut agar peserta dapat segera beradaptasi dengan perubahan yang ada tanpa merasa kesulitan.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Bassnett, S. (1991). *Translation Studies*. Routledge.
- Biesla, E., & Bassnett, S. (2009). *Translation in Global News*. Routledge.
- Hoed, B. H. (2006). *Penerjemahan dan kebudayaan*. Pustaka Jaya.
- Indonesia, K. P. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Tinggi (SN-Dikti)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Jakarta, P. N. (2023). *Panduan Akademik Tahun 2023/2024*. Jakarta: PNJ.
- Larson, M. L. (1988). *Penerjemahan berdasar makna: pedoman untuk pepadanan antarbahasa*. Arcan.
- Molina, L., & Albir, A. H. (2002). Translation Techniques Revisited: A Dynamic and Functionalist Approach. *Meta*, 47(4), 498-512. From <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2002-v47-n4-meta688/008033ar/>
- Munday, J. (2021). *Introducing translation studies: Theories and applications*. Routledge.
- Nida, E. A. (1964). *Toward a Science of Translating*. E.J. Brill. From chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://iniciacionalatraduccionuv.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/towards-a-science-of-translating-nida.pdf
- Nida, E. A., & Taber, C. R. (1969). *The Theory and practice of translation*. E.J. Brill, Leiden.
- Nord, C. (2018). *Translation as a purposeful activity: Functionalist approaches explained*. New York: Routledge.
- Venuti, L. (1995). *he Translator's Invisibility: A History of Translation*. Routledge.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN

1. Penilaian Mitra MSIB

FORM PENILAIAN PKL
(Pembimbing Perusahaan/Industri)

Nama Mahasiswa : Nur Haliza Aulia
 NIM : 2108411032
 Judul PKL : PENERJEMAHAN ARTIKEL DAN SIARAN PERS PT STRESS MANAGEMENT INDONESIA

Nilai Praktik Kerja Lapangan

No	Komponen Penilaian	Range Nilai	Nilai yang Dicapai
1	Kehadiran dan Aktifitas	5-10	10
2	Kedisiplinan	5-10	10
3	Etika dan Interaksi di Lingkungan Kerja	5-10	10
4	Pengetahuan Praktis	10-20	20
5	Penguasaan Materi	10-20	19
6	Kualitas Pelaporan	20-30	30
Total Nilai (A)			99

Jakarta, 20 Desember 2024

 STRESS
MANAGEMENT
INDONESIA

(Coach Prisca Priscilla)

Saran Pembimbing perusahaan/industri terhadap mahasiswa PKL

1. Melatih keberanian untuk *go internasional* artikel-artikelnya.
2. *Upagrade skill* terhadap tren-tren yang sedang terjadi.



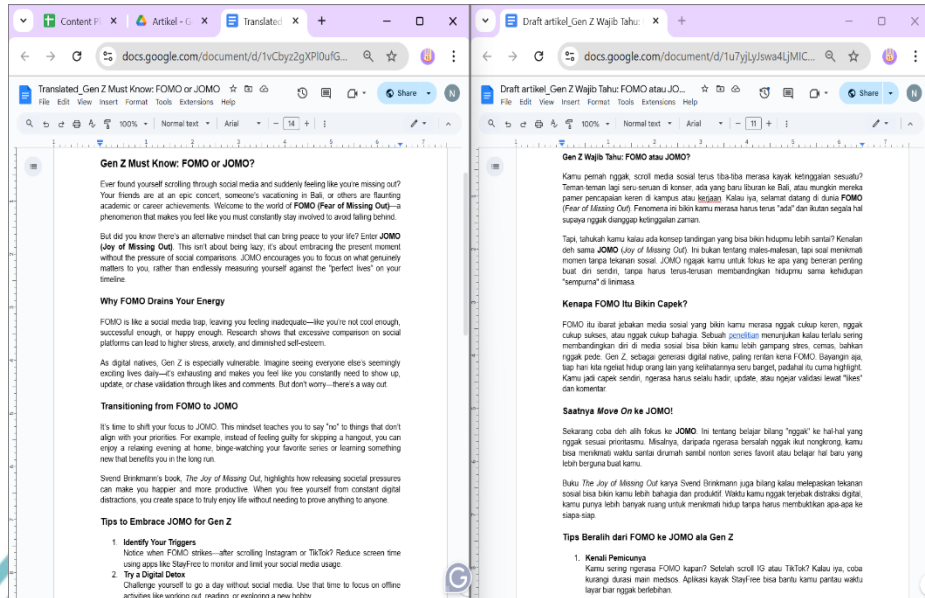
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

2. Pembuatan *content planner* artikel.

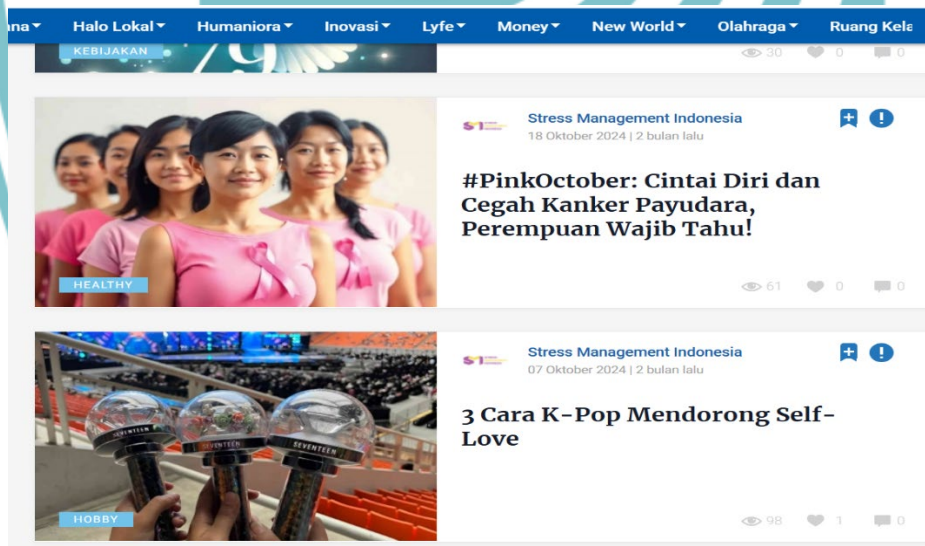
3. Pembuatan *content planner* Thread X.

JAKARTA

4. Hasil kerja membuat artikel dua bahasa.



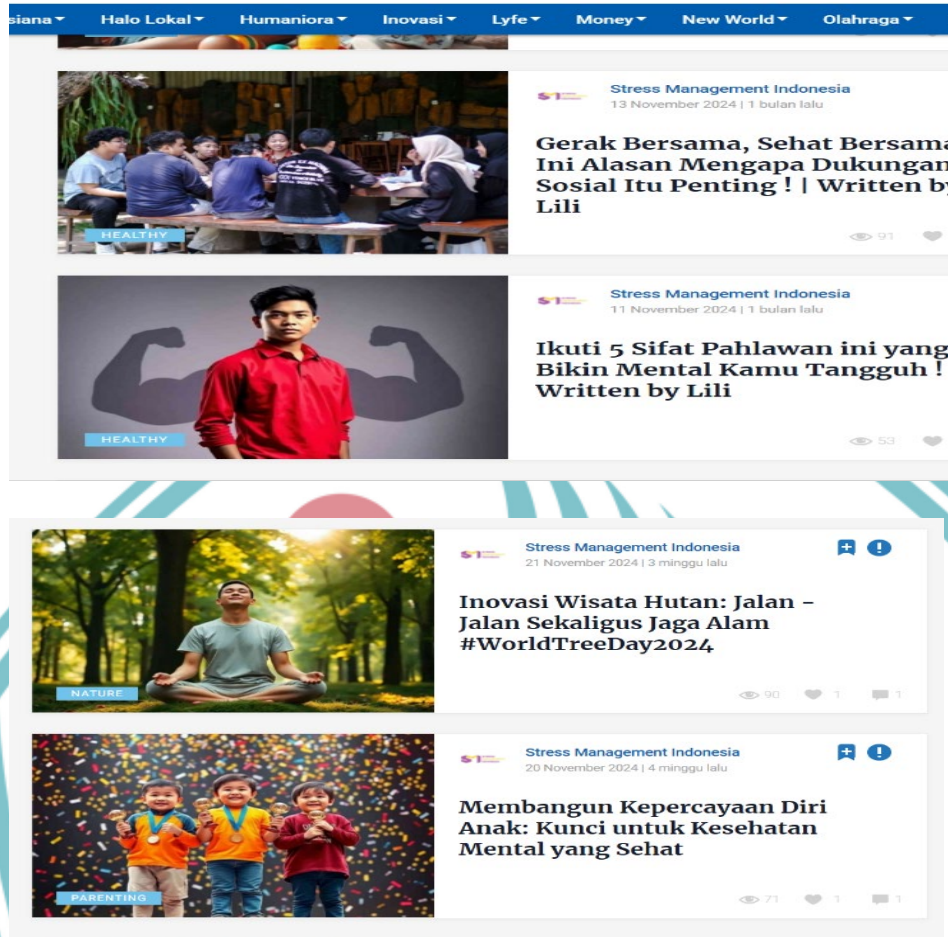
5. Dokumentasi contoh artikel yang telah dipublikasikan di media Kompasiana.



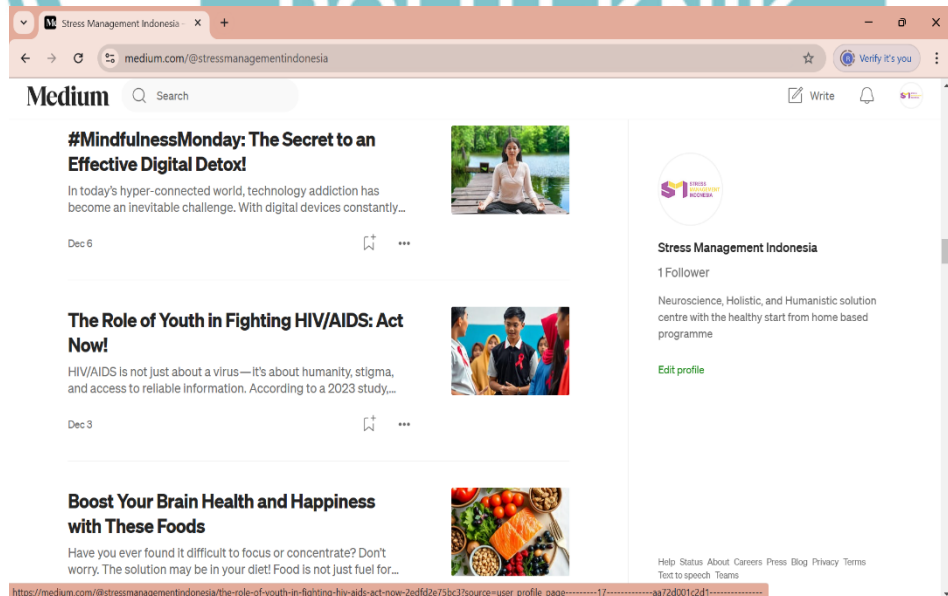
- Hak Cipta :**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



6. Dokumentasi contoh artikel yang telah dipublikasikan di media Medium.



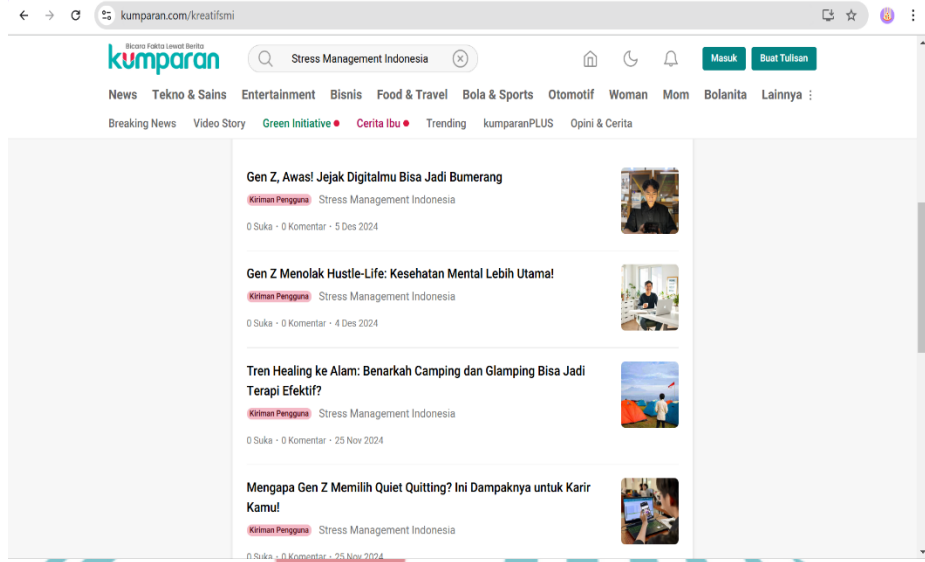
7. Dokumentasi contoh artikel yang telah dipublikasikan di media Kumparan.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta





© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

8. Sertifikat.





© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

9. Contoh hasil terjemahan.

BSU	BSA
Quarter-Life Crisis: Realita atau Drama Gen Z?	Quarter-Life Crisis: Reality or Gen Z Drama?
Pernah merasa bingung dengan arah hidup? Atau terus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial? Jika iya, kamu tidak sendirian. Fenomena ini sering disebut sebagai quarter-life crisis (QLC), sebuah fase yang kini semakin banyak dialami oleh Gen Z. Tapi, apakah ini realita atau sekadar drama? Mari kita kupas bersama!	Ever felt lost in life? Or constantly compared yourself to others' achievements on social media? If so, you're not alone. This phenomenon is often referred to as the quarter-life crisis (QLC), a phase increasingly experienced by Gen Z. But is it a real issue or just a dramatic overreaction? Let's unpack it together!
Apa Itu Quarter-Life Crisis?	What is a Quarter-Life Crisis?
<i>Quarter-life crisis</i> adalah periode di mana seseorang, biasanya di usia 20-an hingga awal 30-an, merasa terjebak antara harapan dan kenyataan hidup. Dalam fase ini, banyak yang mempertanyakan identitas, karier, hubungan, hingga tujuan hidup mereka. Sebuah studi dari Harvard Graduate School of Education mencatat bahwa 58% dewasa muda merasa kehilangan arah atau tujuan hidup.	The quarter-life crisis is a period where individuals, typically in their 20s to early 30s, feel stuck between life's expectations and realities. During this phase, many question their identity, career, relationships, and purpose. A study by the Harvard Graduate School of Education revealed that 58% of young adults feel lost or lack a sense of direction in life.
Era media sosial memperparah situasi ini. Pencitraan "sempurna" yang ditampilkan orang lain	Social media exacerbates this issue. The "perfect" lives people portray online make us feel like



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

membuat kita mudah merasa tertinggal. Tekanan untuk menikah, membeli rumah, atau mencapai karier gemilang di usia muda menjadi pemicu utama krisis ini.	we're falling behind. The pressure to marry, buy a house, or land a stellar career at a young age often triggers this crisis.
Faktor Penyebab Quarter-Life Crisis Ekspektasi Sosial dan Tekanan Keluarga Menurut penelitian Fatimah Malini Lubis dan Devin Mahendika (2023) , gaya pengasuhan otoriter dan tekanan sosial dapat memperburuk kesehatan mental remaja dan dewasa muda. Anak yang sering dibandingkan atau ditekan untuk memenuhi standar tertentu cenderung merasa cemas dan tidak percaya diri.	Causes of the Quarter-Life Crisis Social Expectations and Family Pressure Research by Fatimah Malini Lubis and Devin Mahendika (2023) shows that authoritarian parenting styles and societal pressures can harm the mental health of teens and young adults. Individuals who are frequently compared to others or pushed to meet rigid standards tend to feel anxious and insecure.
Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) Studi oleh Dion Ravinder Theodeus Subroto et al. (2022) menunjukkan bahwa tekanan dari teman sebaya dapat meningkatkan kecemasan, terutama di kalangan mahasiswa. Fenomena ini juga memicu gangguan seperti <i>body dysmorphic disorder</i> , di mana seseorang merasa terlalu terobsesi dengan penampilan fisiknya.	Peer Pressure A study by Dion Ravinder Theodeus Subroto et al. (2022) found that peer pressure increases anxiety, especially among college students. This phenomenon also contributes to disorders like body dysmorphic disorder, where individuals become overly obsessed with their physical appearance.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Eksplorasi Identitas yang Berlarut-larut <u>Penelitian Luyckx et al.</u> menyebutkan bahwa eksplorasi identitas tanpa komitmen yang jelas dapat meningkatkan gejala depresi dan kecemasan. Usia 20-an adalah masa penting untuk menemukan diri, tetapi jika terlalu lama "terjebak mencari," justru bisa menambah beban mental.	Prolonged Identity Exploration According to <u>Luyckx et al.</u>, prolonged identity exploration without clear commitments can heighten symptoms of depression and anxiety. While one's 20s are a critical time for self-discovery, being stuck in "search mode" for too long can weigh heavily on mental health.
Bagaimana Gen Z Menghadapi Quarter-Life Crisis? Berbeda dengan generasi sebelumnya, Gen Z lebih terbuka terhadap topik kesehatan mental dan cenderung mencari solusi inovatif. Berikut beberapa pendekatan yang bisa membantu:	How is Gen Z Tackling the Quarter-Life Crisis? Unlike previous generations, Gen Z is more open to discussing mental health and often seeks innovative solutions. Here are some strategies that can help:
Journaling untuk Refleksi Diri Menulis jurnal secara mindful dapat membantu mengelola emosi dan ketidakpastian. Dengan menuliskan pikiran, kamu bisa mengenali pola pikir negatif dan mencari solusi lebih baik.	Journaling for Self-Reflection Mindful journaling helps manage emotions and uncertainties. Writing down your thoughts allows you to identify negative patterns and discover better solutions.
Intervensi Berbasis Mindfulness Teknik seperti <u>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</u> terbukti efektif untuk mengelola stres. <u>Penelitian Kabat-Zinn (1990)</u> menunjukkan bahwa mindfulness	Mindfulness-Based Interventions Techniques like <u>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</u> have proven effective for stress management. <u>Research by Kabat-</u>

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Self-Compassion dan Pengembangan Diri Mengembangkan belas kasih pada diri sendiri membantu mengurangi tekanan emosional. Program <i>self-compassion</i> menurut Neff & Germer (2018) terbukti efektif dalam mengelola emosi negatif dan meningkatkan kebahagiaan. Career Counseling dengan Life Design Pendekatan ini membantu individu merancang karier sesuai nilai-nilai pribadi mereka. Studi Savickas (2012) menunjukkan bahwa metode ini efektif untuk menghadapi ketidakpastian karier. Dukungan Komunitas Bergabung dengan komunitas yang mendukung dapat meningkatkan rasa memiliki. Penelitian Luthar et al. (2015) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas dapat membantu mengurangi tekanan hidup.	Zinn (1990) highlights how mindfulness practices can enhance mental well-being. Self-Compassion and Personal Growth Cultivating self-compassion reduces emotional burdens. Programs like those by Neff & Germer (2018) are proven to effectively manage negative emotions and boost happiness. Career Counseling through Life Design This approach helps individuals design careers aligned with their personal values. Studies by Savickas (2012) show that this method is effective in navigating career uncertainties. Community Support Joining supportive communities fosters a sense of belonging. Research by Luthar et al. (2015) indicates that community involvement can significantly alleviate life's pressures.
Mengubah Krisis Menjadi Kesempatan Meskipun berat, <i>quarter-life crisis</i> bisa menjadi momen refleksi untuk	Turning Crisis into Opportunity Although challenging, the quarter-life crisis can be a moment of reflection and growth. Here are some practical steps to navigate it:

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

tumbuh. Berikut beberapa langkah praktis: • Hentikan Perbandingan Sosial: Ingatlah bahwa perjalanan hidup setiap orang berbeda. • Tetapkan Prioritas: Fokus pada hal yang benar-benar penting bagimu, bukan pada ekspektasi orang lain. • Bangun Komunitas Positif: Kelilingi dirimu dengan orang-orang yang mendukungmu. • Cari Bantuan Profesional: Konseling atau terapi bisa menjadi solusi untuk memahami dan mengelola emosimu.	• Stop Comparing Yourself to Others: Remember, everyone's journey is unique. • Set Priorities: Focus on what truly matters to you, not on others' expectations. • Build Positive Communities: Surround yourself with supportive people. • Seek Professional Help: Counseling or therapy can provide tools to understand and manage your emotions.
Quarter-Life Crisis: Realita atau Drama? Jawabannya? Realita. Tetapi bukan berarti Gen Z harus terjebak dalam krisis ini. Dengan pendekatan yang tepat, QLC bisa menjadi awal dari perjalanan menemukan diri yang lebih baik. Jadi, jika kamu sedang berada di fase ini, ingatlah: tidak apa-apa merasa bingung, tetapi jangan	Quarter-Life Crisis: Reality or Drama? The answer? Reality. But that doesn't mean Gen Z has to be stuck in this crisis. With the right strategies, QLC can become the beginning of a journey toward self-discovery and growth. If you're going through this phase, remember: it's okay to feel lost,



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

menyerah untuk terus mencari makna hidupmu.

Bagikan pengalamanmu menghadapi *quarter-life crisis* di kolom komentar. Siapa tahu, ceritamu bisa menjadi inspirasi bagi yang lain!

but don't give up on finding the meaning of your life.

Share your experiences dealing with a quarter-life crisis in the comments below. Your story might inspire others facing the same struggles!



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BSU	BSA
#MindfulnessMonday: The Power of Saying No – Latihan Mindfulness untuk Prioritas Hidupmu	#MindfulnessMonday: The Power of Saying No – A Mindfulness Practice to Prioritize Your Life
Kita sering mendengar istilah <i>mindfulness</i> sebagai praktik untuk hadir di saat ini, namun tahukah kamu bahwa salah satu bentuk nyata dari <i>mindfulness</i> adalah kemampuan untuk mengatakan “tidak”? Bukan sekadar kata sederhana, mengatakan “tidak” adalah latihan <i>mindfulness</i> yang memungkinkan kita memprioritaskan kebutuhan, menjaga keseimbangan emosional, dan menetapkan batasan pribadi yang sehat.	We often hear about <i>mindfulness</i> as the art of being present in the moment. But did you know that one of the most practical forms of mindfulness is simply saying "no"? Far from being just a word, saying "no" is a mindfulness exercise that empowers us to prioritize our needs, maintain emotional balance, and establish healthy personal boundaries.
Mengapa "Tidak" Itu Penting? Penelitian menunjukkan bahwa batasan pribadi adalah fondasi penting untuk kesejahteraan mental dan emosional. Menurut penelitian Erdem G. (2018) , keluarga yang memiliki batasan sehat menciptakan ruang bagi anggotanya untuk tumbuh sebagai individu dengan keunikan dan kelebihan masing-masing. Ini memberikan rasa aman, harga diri, dan kontrol diri yang lebih baik.	Why is "No" So Powerful? Research shows that personal boundaries are fundamental to emotional and mental well-being. According to Erdem G. (2018) , families with healthy boundaries create a safe environment where individuals can grow into unique personalities with their own talents and skills. This foundation fosters self-esteem, self-control, and a sense of security. On the other hand, individuals who never learn

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Sebaliknya, orang yang tidak pernah diajarkan cara menetapkan batasan sejak kecil sering kali menghadapi tantangan besar dalam hubungan dan pekerjaan saat dewasa.	how to set boundaries during childhood may face significant challenges in adulthood, particularly in relationships and professional settings.
V. Moskalenko menjelaskan bahwa batasan internal melindungi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Dengan mengenali dan menetapkan batas ini, kita bisa memahami sejauh mana tanggung jawab kita tanpa terbebani oleh perasaan atau tindakan orang lain.	Psychologist V. Moskalenko defines personal boundaries as invisible internal limits that protect our thoughts, feelings, and behaviors. Recognizing and establishing these boundaries helps us understand the extent of our responsibilities, avoiding the burden of others' emotions or actions while resisting manipulation.
Lebih jauh lagi, E. Fromm dalam <i>The Art of Loving</i> menyebutkan bahwa batasan yang sehat memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan dunia tanpa kehilangan identitas diri. Kemampuan ini membantu seseorang menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan diri sendiri dan menjaga hubungan yang mendalam dengan orang lain.	Similarly, E. Fromm in <i>The Art of Loving</i> emphasizes that healthy boundaries enable us to interact openly with the world while preserving our individuality. This balance allows us to fulfill our own needs and maintain meaningful, mutually beneficial relationships with others.
Latihan <i>Mindfulness</i> Melalui <i>Personal Boundaries</i> Menurut Kabat-Zinn (2003) , <i>mindfulness</i> adalah kesadaran	Practicing <i>Mindfulness</i> Through <i>Personal Boundaries</i> According to Kabat-Zinn (2003) , mindfulness is about fully

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

penuh pada saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks menetapkan batasan, ini berarti memahami kebutuhan diri dan menghargai batasan orang lain. Berikut adalah cara praktis untuk memulai:	experiencing the present moment without judgment. When applied to boundary-setting, mindfulness involves understanding your needs and respecting the boundaries of others. Here are some practical steps to get started:
1. Kenali Tujuanmu Sebelum menetapkan batasan, tanyakan pada dirimu, “<i>Apa yang ingin aku capai dengan mengatakan ‘tidak’?</i>” Kejelasan tujuan akan membantumu lebih percaya diri dalam menyampaikan batasan. 2. Mulai dari Hal Kecil Tidak perlu langsung menetapkan batasan besar. Mulailah dengan hal sederhana, seperti mengatakan “tidak” pada permintaan yang terlalu membebani. 3. Latihan Komunikasi Jika merasa canggung, cobalah berlatih di depan cermin. Ini membantumu merasa lebih nyaman saat benar-benar menyampaikan batasan.	1. Clarify Your Goals Before setting a boundary, ask yourself, “<i>What am I trying to achieve by saying ‘no’?</i>” Being clear about your purpose will make you more confident in expressing your boundaries. 2. Start Small You don’t have to start with major boundaries. Begin with simple actions, like saying “no” to requests that feel overwhelming. 3. Practice Communication If you feel awkward, try practicing in front of a mirror. This can help you feel more comfortable when you need to assert your boundaries in real-life situations. 4. Be Clear and Concise Avoid overexplaining. For

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Gunakan Bahasa yang Jelas dan Sederhana Hindari penjelasan berlebihan. Misalnya, cukup katakan, “<i>Aku tidak bisa melakukannya sekarang.</i>” 5. Hargai Keputusanmu Ingatlah bahwa mengatakan “tidak” adalah bentuk perlindungan diri, bukan tindakan egois.	example, simply say, “<i>I can’t do this right now,</i>” and leave it at that. 5. Respect Your Decision Remember, saying “no” is a form of self-protection, not selfishness.
Manfaat <i>Mindfulness</i> dalam Menetapkan Batasan Latihan <i>mindfulness</i> seperti meditasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan emosi negatif, seperti yang ditemukan dalam penelitian Goldin & Gross (2010). Ketika kita sadar akan kebutuhan dan batasan diri, kita lebih mampu mengatur emosi dan menghadapi konflik secara adaptif. Penelitian Good dkk. (2015) juga menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan sikap prososial dan mengurangi konflik interpersonal. Dengan begitu, batasan yang sehat bukan hanya menguntungkan diri sendiri, tetapi juga menciptakan hubungan yang lebih harmonis.	The Role of Mindfulness in Boundary-Setting Mindfulness practices like meditation can help reduce anxiety and negative emotions. Research by Goldin & Gross (2010) found that individuals with Social Anxiety Disorder who practiced mindfulness meditation experienced significant improvements in emotional regulation, leading to reduced anxiety. Mindfulness also enhances prosocial behaviors and reduces interpersonal conflict (Good et al., 2015). Healthy boundaries not only benefit the individual but also foster more harmonious relationships.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Ketika "Tidak" Membuka Ruang untuk "Ya"

Mengatakan “tidak” bukan berarti menutup peluang, melainkan memberi ruang untuk hal-hal yang benar-benar penting. Dalam praktik *mindfulness*, kemampuan ini adalah bentuk cinta terhadap diri sendiri dan penghargaan terhadap orang lain. Jadi, apakah kamu siap untuk mulai mengatakan “tidak” dan memprioritaskan hidupmu? Selamat berlatih *mindfulness* dan menikmati ketenangan yang datang dengan batasan sehat!

When Saying "No" Creates Space for "Yes"

Saying “no” isn’t about closing doors—it’s about making room for what truly matters. In mindfulness, this ability reflects self-love and respect for others. So, are you ready to start saying “no” and prioritizing your life? Embrace mindfulness and discover the peace that comes with healthy boundaries.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**