



© 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

INTERNSHIP REPORT



TRANSLATION OF ARTICLES AND PRESS RELEASE AT PT STRESS MANAGEMENT INDONESIA

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Nur Haliza Aulia
2108411032

**ENGLISH FOR BUSINESS COMMUNICATION AND
PROFESSIONAL
DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA
DEPOK
2024**

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

APPROVAL PAGE

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,



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

Pembimbing Perusahaan,



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

PREFACE

Praise and gratitude are extended to God Almighty for blessings and grace, enabling the completion of this Internship Report successfully and on time. This report is prepared as an accountability document for the internship activities undertaken and as a requirement for obtaining a Bachelor of Applied Science degree. The preparation of this internship report would not have been accomplished without the support and guidance of various parties. Therefore, I would like to express my gratitude to:

1. Dr. Ina Sukaesih, Dipl. TESOL, M.M., M.Hum., as the Head of the English for Business and Professional Communication Study Program.
2. Eky Erlanda Edel, S. Pd., M. Pd., as the supervising lecturer who has dedicated time, energy, and thought to guide me in writing and completing this Internship Report.
3. Coach Prisca Priscilla and Chandra Hadisumarto, as supervisors and mentors from the MSIB Batch 7 partner, who provided opportunities and guidance during my intership at PT Stress Management Indonesia.
4. All parties who have supported the implementation of intershiping and the preparation of this report.
5. My parents, family, and friends have provided prayers, support, and input throughout my intership activities until the completion of this report.

I am aware that this report is far from perfect. Therefore, constructive criticism and suggestions are highly welcomed for improvement in the future. Finally, I hope this report will be beneficial for all readers.

Depok,

The Author



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

TABLE OF CONTENTS

APPROVAL PAGE	i
PREFACE	ii
TABLE OF CONTENTS	iii
LIST OF TABLES	v
CHAPTER I INTRODUCTION	1
1. 1. Background of the Activities.....	1
1. 2. Scope of Activities	3
1. 3. Time and Place of the Activities.....	4
1. 4. Objectives and Benefits.....	5
1.4.1. Objectives	5
1.4.2. Benefits	5
CHAPTER II LITERATURE REVIEW.....	6
2.1 Definition of Translation	6
2.2 Ideology of Translation	7
2.3 Process of Translation	7
2.4 Techniques of Translation	8
2.5 Translation of Journalistic Texts	13
2.5.1 Characteristics and Challenges of Journalistic Translation	13
CHAPTER III IMPLEMENTATION RESULTS	15
3.1 Internship Work Unit.....	15
3.2 Internship Activities	17
3.2.1 Work Activity Report for the Internship Program in September 2024.....	19
3.2.2 Work Activity Report for the Internship Program in October 2024.....	23
3.2.3 Work Activity Report for the Internship Program in November 2024.....	27
3.2.4 Work Activity Report for the Internship Program in December 2024	35
3.3 Translation Process Overview	40
3.4 Challenges Identification.....	45
3.4.1 Challenges in Task Execution.....	45
3.4.2 Strategies to Overcome Challenges	45
CHAPTER IV CLOSING	47
4.1 Conclusion.....	47
4.2 Rekomendations	48
REFERENCES.....	49

APPENDICES	50
------------------	----



© 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





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

LIST OF TABLES

Tabel 3. 1 Description of Internship Work Activities in September 2024	19
Tabel 3. 2 Description of Internship Work Activities in October 2024.....	23
Tabel 3. 3 Description of Internship Work Activities in November 2024.....	28
Tabel 3. 4 Description of Internship Work Activities in December 2024	35
Tabel 3. 5 Analysis Stage.....	41
Tabel 3. 6 Example of Reduction Translation	42
Tabel 3. 7 Example of Modulation Translation	42
Tabel 3. 8 Example of Literal Translation	43
Tabel 3.9 Example of Transposition Translation.....	43
Tabel 3. 10 Example of Adaptation Translation	44
Tabel 3. 11 Example of Amplification Translation	44

**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

CHAPTER I INTRODUCTION

1. 1. Background of the Activities

Founded in 1982, Politeknik Negeri Jakarta (PNJ) is a leading vocational education institution in Indonesia, focusing on the development of skilled and professional human resources. With a commitment to providing practice-based and applicable education, PNJ actively contributes to economic growth and enhances national competitiveness through various study programs in engineering, business, and social services. Under the Department of Business Administration, PNJ offers the D4 program in English for Business and Professional Communication (BISPRO), specializing in Indonesian-English translation. This program equips students with competencies in translating written texts across various fields, such as law, business, journalism, and academia, as well as skills in oral interpretation. As an integral part of PNJ's vocational education system, Field Work Practice is a mandatory curriculum component designed to provide students with real-world work experience.

The implementation of PKL at PNJ aligns with Permendikbudristek Number 3 of 2020 on the National Higher Education Standards (SN-Dikti), which mandates work-based learning as part of the effort to integrate academic knowledge with industrial demands. Additionally, the Circular Letter of the Director General of Vocational Education Number 1472/D2.3/DM/2021 encourages the organization of partnership-based vocational education with industry stakeholders. Internally, PNJ's Academic Guidelines stipulate that Field Work Practice must be conducted for a minimum of three months, with placements relevant to the students' field of study. This program not only prepares students to navigate the dynamics of the working world but also bridges theoretical knowledge with practical applications in the industry. Students are also required to compile a final PKL report as one of the evaluation indicators of program success, in accordance with PNJ guidelines. Supported by regulations from Kemendikbudristek and PNJ, serves as a strategic program aimed at not only improving students' skills

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

but also strengthening the synergy between vocational higher education and the industrial sector to produce competent and work-ready human resources.

Furthermore, stress management plays a crucial and urgent role in Indonesia, particularly within various facets of increasingly complex modern life, ranging from workplace environments to personal lives. Professionally managed and experienced stress management consultancy firms can become vital partners in developing healthier and more productive human resources. Based on initial surveys and observations conducted by the author, PT Stress Management Indonesia (PT SMI) is one of the pioneers of stress management consultancy in Indonesia. The company offers a comprehensive range of services, including stress management consultations, mindfulness training, and mental health programs for employees. PT SMI has successfully built a strong reputation by serving various prominent corporate clients, both national and multinational companies. Supported by a team of experts, including psychologists, professional counselors, and certified mental health practitioners, PT SMI adopts a holistic approach to addressing mental health issues in the workplace. The programs offered are specifically designed to help organizations create a healthy and productive work environment while supporting employees' mental well-being. To cater to clients from diverse backgrounds, including multinational companies and international clients, translating content into English as the international language (covering web articles, press releases, training materials, and social media content) becomes a critical and strategic aspect to be utilized as part of the fieldwork practice.

During the PKL, the author had the opportunity to be involved in various real-world projects, such as translating mental health articles, company press releases, and digital content for PT Stress Management Indonesia's social media platforms. This involvement enabled the author to practice business communication and translation skills within the context of mental health services and stress management, providing valuable practical experience. Content translation at PT Stress Management Indonesia offered the author an opportunity to hone translation skills, particularly in the fields of mental health and self-development, capabilities that are increasingly in demand in this modern era.



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

In conclusion, PT Stress Management Indonesia not only provided a comprehensive learning experience but also significantly contributed to the author's professional development within the mental health and consultancy industry. The author hopes that the internship experience at PT Stress Management Indonesia serves as a platform to apply the translation knowledge acquired in academic settings into real-world business contexts while gaining new insights into the mental health and self-development industry in Indonesia.

1. 2. Scope of Activities

The fieldwork practice at PT Stress Management Indonesia was conducted in a hybrid system, combining on-site (Work from Office) and remote (Work from Home) work arrangements. The author was assigned the role of a Copywriter. The scope of activities during this fieldwork included the following:

1. Creation and Management of Digital Content
 - Writing informative articles related to mental health, stress management, and lifestyle for the Kompasiana platform.
 - Developing exclusive content on mental health and lifestyle for Kumparan.
 - Managing and creating content for the company's social media platform, X (formerly Twitter).
 - Preparing a content planner for the company's digital content strategy.
2. Translation and Content Adaptation
 - Translating articles previously written in Indonesian into English for the Medium platform.
 - Translating the company's press releases into English.
3. Communication and Promotion
 - Participating as a talent in the creation of promotional content for the company's products.
 - Assisting in the development of the company's digital promotion strategies.



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

- Supporting activities organized by the company, such as talk shows or workshops held on weekends, either as a participant or as an assistant facilitator.
- Creating persuasive wording to assist other divisions in the execution of pro bono counseling sessions as part of the company's programs.

Throughout the internship period, the author experienced a dynamic and challenging work environment, especially in the aspects of management and communication. Certain situations underscored the need for stronger team coordination and consistency in the implementation of operational policies to foster a more conducive work atmosphere. At times, intensive supervision was perceived as limiting initiative, while inconsistencies in daily work guidelines presented challenges in adapting to expectations. Additionally, interpersonal dynamics that were occasionally less harmonious added a layer of pressure, particularly when communication was not conducted professionally and constructively. These experiences provided valuable lessons on the importance of adaptability, patience, and maintaining professionalism in facing various situations in the workplace.

1. 3. Time and Place of the Activities

The internship program was conducted over a period of no less than four (4) months, from September 6, 2024, to December 31, 2024. The working schedule set by PT Stress Management Indonesia was as follows:

- On-Site (Work From Office – WFO): Conducted every Monday, Thursday, and Friday from 8:00 AM to 3:00 PM WIB at Jakarta Creative Hub.
- Remote (Work From Home – WFH): Conducted every Tuesday and Wednesday from 9:00 AM to 4:00 PM WIB.

However, occasional adjustments were made to the internship schedule to accommodate specific situations, requiring the author to adapt accordingly.



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

1. 4. Objectives and Benefits

1.4.1. Objectives

The objectives of this fieldwork practice are as follows:

1. To fulfill the course requirements for the Field Work Practice program under the D4 BISPRO program at PNJ.
2. To apply theoretical translation knowledge in real-world business contexts.
3. To gain work experience in the mental health and personal development industry.
4. To enhance translation skills, particularly in the context of mental health content.
5. To improve article-writing skills for various digital platforms.
6. To learn strategies for managing social media content and digital communication.
7. To acquire experience in managing digital content projects.

1.4.2. Benefits

The expected benefits of this fieldwork practice include the following:

1. Fulfilling the course requirements for the Field Work Practice program under the D4 BISPRO program at PNJ.
2. Applying theoretical translation knowledge in real-world business contexts.
3. Gaining work experience in the mental health and personal development industry.
4. Developing translation skills specifically for mental health content.
5. Acquiring adaptive skills in producing writings tailored to diverse digital platforms and audiences.
6. Learning strategies for managing social media content and digital communication.
7. Improving organizational, collaboration, and time-management skills through hands-on experience in managing digital projects.

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

CHAPTER IV CLOSING

4.1 Conclusion

The internship program at PT Stress Management Indonesia, which took place over four months from September 9, 2024, to December 31, 2024, provided valuable experience and deep insights into real-world work environments for the writer. The following is a summary of the key takeaways:

1. The writer was assigned to the Copywriting team at PT Stress Management Indonesia, working under the direct supervision of a professional mentor and the company's daily mentor. The writer was responsible for creating and translating digital content.
2. The writer was also involved in various other tasks that supported the company's communication strategy, including inter-team collaboration to ensure consistent messaging.
3. The writer had the opportunity to work with experienced mentors and colleagues, understand the content management workflow, and gain a deeper understanding of the critical role communication plays in raising awareness about mental health.
4. In translating content, the writer applied various translation techniques to adjust the language style to suit the target audience.
5. The application of these techniques helped the writer produce translations that were accurate in meaning, aligned with the correct language style, and effectively conveyed the message to the reader.

Overall, this experience not only enriched the theoretical knowledge gained in the classroom but also prepared the writer to face challenges in the real-world work environment. Therefore, the PKL at PT Stress Management Indonesia has made a significant contribution to the writer's professional development and competence.



4.2 Rekomendations

Following the completion of the internship program, the writer offers the following recommendations:

1. Students should conduct preliminary research on PT Stress Management Indonesia, which will help them adjust to the work environment.
2. Enhancing the writing guidelines or manuals with clearer and more consistent standards would be beneficial in maintaining content quality and uniformity. This would also ease the process for translators to align their writing style and tone with the company's needs.
3. Improved communication that is more open and structured is crucial, given the importance of having a clear understanding of the company's goals and expectations. A more structured and transparent communication flow between mentors and interns could enhance the effectiveness of the work process and minimize confusion.
4. More consistent and ongoing mentoring throughout the internship period would provide participants with the opportunity to continue developing and receive more constructive feedback during the process.
5. Flexibility in adapting to Standard Operating Procedures (SOPs) should be accompanied by more detailed explanations of changes, allowing participants to quickly adjust to any modifications without facing difficulties.

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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun

tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

REFERENCES

- 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://iniciacionlatraduccionuv.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.

**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

APPENDICES

1. MSIB Mitra Assessment.

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


 Pembimbing Perusahaan/Industri
 (Coach Prisca Priscilla)

Saran Pembimbing perusahaan/industri terhadap mahasiswa PKL

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

2. Content planner creation for articles.

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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Content Planner MSB Batch 7

File Edit View Insert Format Data Tools Extensions Help

Q Menu

100%

Default

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

1001

1002

1003

1004

1005

1006

1007

1008

1009

1010

1011

1012

1013

1014

1015

1016

1017

1018

1019

1020

1021

1022

1023

1024

1025

1026

1027

1028

1029

1030

1031

1032

1033

1034

1035

1036

1037

1038

1039

1040

1041

1042

1043

1044

1045

1046

1047

1048

1049

1050

1051

1052

1053

1054

1055

1056

1057

1058

1059

1060

1061

1062

1063

1064

1065

1066

1067

1068

1069

1070

1071

1072

1073

1074

1075

1076

1077

1078

1079

1080

1081

1082

1083

1084

1085

1086

1087

1088

1089

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113

1114

1115

1116

1117

1118

1119

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141

1142

1143

1144

1145

1146

1147

1148

1149

1150

1151

1152

1153

1154

1155

1156

1157

1158

1159

1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

1167

1168

1169

1170

1171

1172

1173

1174

1175

1176

1177

1178

1179

1180

1181

1182

1183

1184

1185

1186

1187

1188

1189

1190

1191

1192

1193

1194

1195

1196

1197

1198

1199

1200

1201

1202

1203

1204

1205

1206

1207

1208

1209

1210

1211

1212

1213

1214

1215

1216

1217

1218

1219

1220

1221

1222

1223

1224

1225

1226

1227

1228

1229

1230

1231

1232

1233

1234

1235

1236

1237

1238

1239

1240

1241

1242

1243

1244

1245

1246

1247

1248

1249

1250

1251

1252

1253

1254

1255

1256

1257

1258

1259

1260

1261

1262

1263

1264

1265

1266

1267

1268

1269

1270

1271

1272

1273

1274

1275

1276

1277

1278

1279

1280

1281

1282

1283

1284

1285

1286

1287

1288

1289

1290

1291

1292

1293

1294

1295

1296

1297

1298

1299

1300

1301

1302

1303

1304

1305

1306

1307

1308

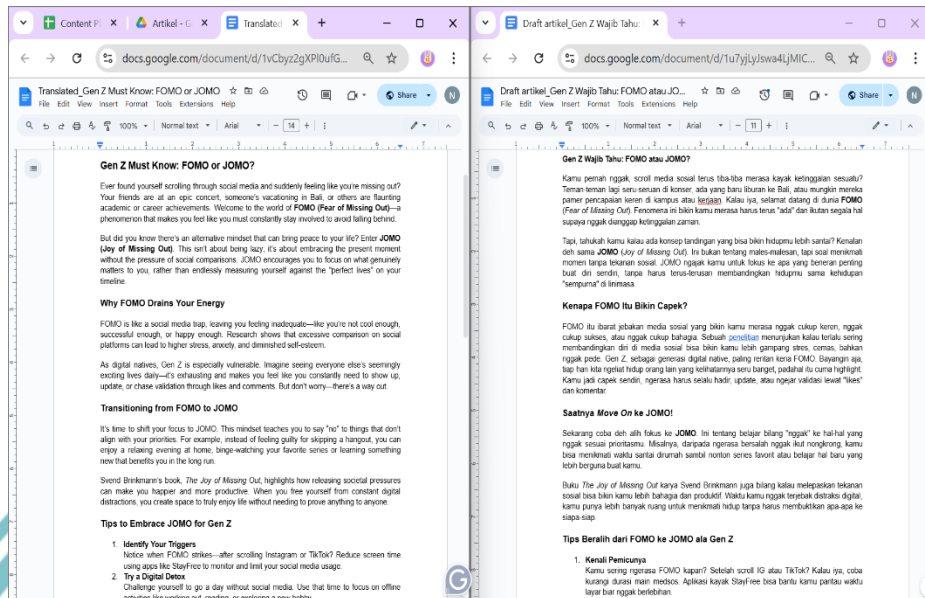
1309

© 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Creating bilingual articles.



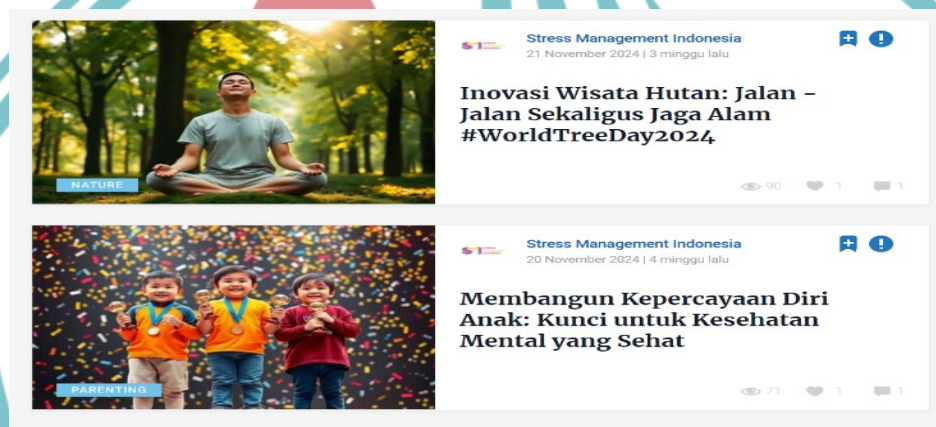
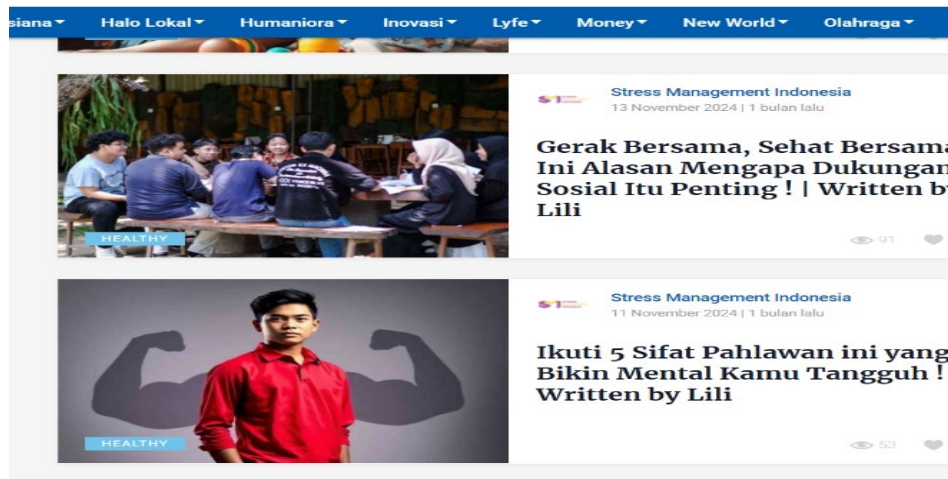
5. Documentation of some articles that have been published on Kompasiana.



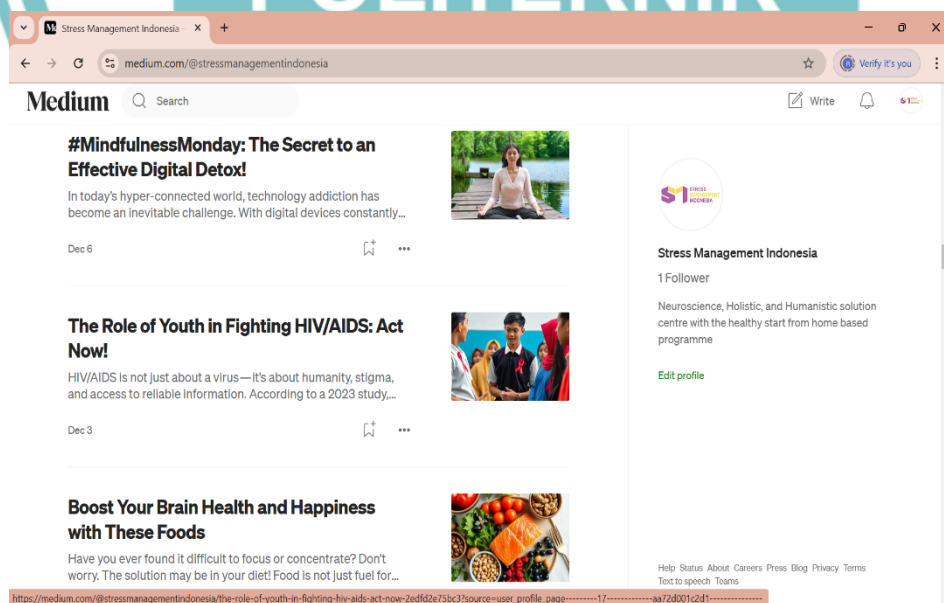
© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

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



6. Documentation of some articles that have been published on Medium.

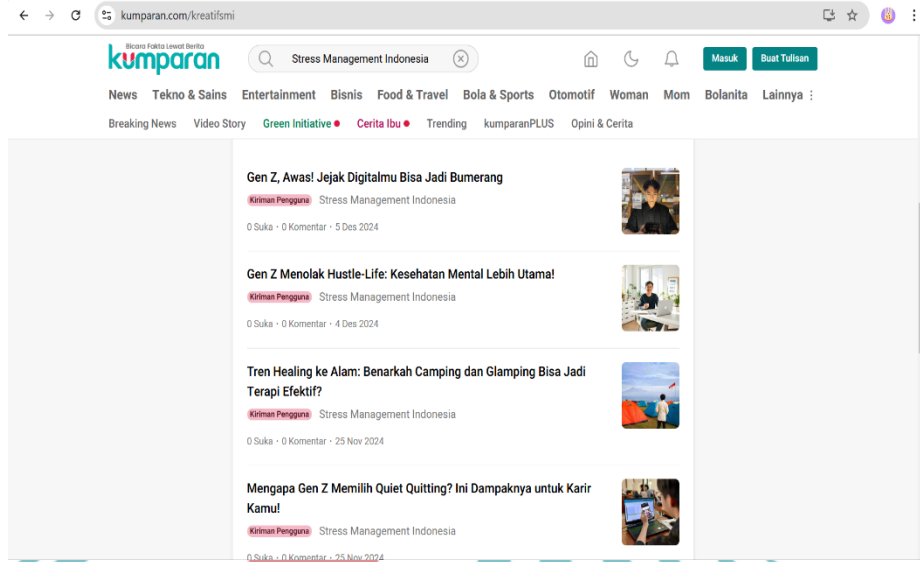


7. Documentation of some articles that have been published on Kumparan.

© 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 mengumumkan 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

8. Certificates.



© 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 mengemukakan 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. Example of translation result.

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! Apa Itu Quarter-Life Crisis?	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! 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	Social media exacerbates this issue. The “perfect” lives people portray

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 mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

ditampilkan orang lain membuat kita mudah merasa tertinggal. Tekanan untuk menikah, membeli rumah, atau mencapai karier gemilang di usia muda menjadi pemicu utama krisis ini.	online make us feel like 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.
Eksplorasi Identitas yang Berlarut-larut Penelitian Luyckx et al. 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 Luyckx et al., 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:

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

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. Intervensi Berbasis Mindfulness Teknik seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) terbukti efektif untuk mengelola stres. Penelitian Kabat-Zinn (1990) menunjukkan bahwa mindfulness 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.	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. Mindfulness-Based Interventions Techniques like Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) have proven effective for stress management. Research by Kabat-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 tumbuh. Berikut beberapa langkah praktis: • Hentikan Perbandingan Sosial: Ingatlah bahwa perjalanan hidup setiap orang berbeda. • Tetapkan Prioritas: Fokus pada hal yang benar-benar	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: • Stop Comparing Yourself to Others: Remember, everyone's journey is unique. • Set Priorities: Focus on what truly matters to you, not on others' expectations.

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

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.	• 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 menyerah untuk terus mencari makna hidupmu. Bagikan pengalamanmu menghadapi <i>quarter-life crisis</i> di kolom komentar. Siapa tahu, ceritamu bisa menjadi inspirasi bagi yang lain!	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, 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 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

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. Sebaliknya, orang yang tidak pernah diajarkan cara menetapkan batasan sejak kecil sering kali menghadapi tantangan besar dalam hubungan dan pekerjaan saat dewasa.	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 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 The Art of Loving menyebutkan bahwa batasan yang sehat memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan dunia tanpa kehilangan identitas diri. Kemampuan ini membantu seseorang	Similarly, E. Fromm in The Art of Loving emphasizes that healthy boundaries enable us to interact openly with the world while preserving our individuality. This balance allows us to fulfill our own

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

menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan diri sendiri dan menjaga hubungan yang mendalam dengan orang lain.	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 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:	Practicing Mindfulness Through Personal Boundaries According to Kabat-Zinn (2003) , mindfulness is about fully 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. 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	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 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.

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 mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

perlindungan diri, bukan tindakan egois.	
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.
Ketika "Tidak" Membuka Ruang untuk "Ya" Mengatakan “tidak” bukan berarti menutup peluang, melainkan memberi ruang untuk hal-hal yang benar-benar penting. Dalam praktik <i>mindfulness</i> , 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 <i>mindfulness</i> 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.