

## INTISARI

**TERJEMAHAN BUKU “*KI GA TSUKI SUGITE TSUKARERU GA ODOROKU HODO NAKUNARU SENSAI-SAN NO HON*”  
BAB II HALAMAN 68-81 KARYA YUKI TAKEDA**

Rizqi Febiola Gunawan

Tugas Akhir ini berjudul “*Ki ga Tsukisugite Tsukareru ga Odoroku hodo Nakunaru Sensai-san no Hon Bab II Halaman 68-81 Karya Yuki Takeda*”. Halaman ini menjelaskan metode-metode untuk menangani keseharian HSP (*Highly Sensitive Person*). HSP mempunyai tingkat sensitivitas yang lebih tinggi daripada orang lain sehingga perlu cara atau metode untuk menangani kesehariannya. HSP memiliki kebiasaan hidup yang berbeda dengan orang lain, seperti perlu menyimpan energi untuk melakukan aktivitas di luar ruangan dan memerlukan istirahat yang lebih daripada orang lain, dan sebagainya.

Buku ini dipilih karena pembahasan tentang metode penanganan untuk HSP yang menarik dan penjelasannya sangat mudah dipahami. Isi buku ini sangat membantu untuk HSP dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena terdapat saran dan cara yang mudah untuk melakukan aktivitas yang seharusnya dilakukan oleh HSP. Selain itu, buku ini belum pernah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.

Kendala dalam menerjemahkan buku ini adalah mencari padanan kata untuk istilah yang sulit diartikan dalam bahasa Indonesia. Selain itu, terdapat beberapa kata dalam ilmu psikologi yang sulit untuk dipahami sehingga perlu mencari maksud dari kata tersebut. Dalam proses penerjemahan pemilihan padanan kata dalam bahasa Indonesia menjadi hal yang sangat diperhatikan supaya pembaca dapat memahami seluruh isi terjemahan.

Kata kunci: HSP (*Highly Sensitive Person*), *Sensai-san no Hon*, Yuki Takeda, Terjemahan

## ABSTRACT

### THE TRANSLATION OF BOOK “KI GA TSUKISUGITE TSUKARERU GA ODOROKU HODO NAKUNARU SENSAL-SAN NO HON” CHAPTER II PAGE 68-81 BY YUKI TAKEDA

Rizqi Febiola Gunawan

The subject of this final paper is “*Ki ga Tsukisugite Tsukareru ga Odoroku hodo Nakunaru Sensai-san no Hon*” Chapter II Pages 68-81 By Yuki Takeda. This book’s pages describe methods for dealing with the daily life of HSP (Highly Sensitive Person). HSP have a higher level of sensitivity than other people, so they need methods to handle their daily life. HSP have a different life habit than other people, their needs to save energy for doing outdoor activities and their needs to have rest longer than ordinary people.

This book was chosen because the discussion treatment methods for HSP are interesting and the explanation is very easy to understand. It is very helpful for HSP in carrying out their daily life, because there are suggestions and easy ways to do activities that should be done by HSP. Moreover, this book has never been translated into Indonesian language.

There are some obstacles encountered during translation. First, it is difficult to find equivalent words for specific terms in Indonesian language. Second, there are several psychological words that require deep understanding before translated into target language. The choice of equivalent words in Indonesian language is very important so that readers can understand the whole contents.

Keywords: HSP (Highly Sensitive Person), Sensai-san no Hon, Yuki Takeda, Translation

## 要約

### 武田友紀著「気が付きすぎて疲れるが驚くほどなくなる繊細さんの本」

#### 第 2 章 68-81 ページの翻訳

リズキ・フェビオラ・グナワン

この卒業制作のタイトルは、武田友紀の「気が付きすぎて疲れるが驚くほどなくなる繊細さんの本」第 2 章 68-81 ページの翻訳である。この本は、HSP (Highly Sensitive Person) の日常生活に対処する方法について説明する。HSP は他の人よりも感度が高いため、日常生活を処理する方法が必要。HSP 患者は、野外活動を行うためにエネルギーを補給する必要があり、他の人よりも多くの休息を必要とするなど、他の人とは異なる生活習慣を持っている。

この本は、HSP の取り扱い方法についての相談が興味深い、説明が非常に理解しやすいために選ばれた。HSP が日常生活で非常に役に立つ、行うべき活動の提案や簡単な方法がある。HSP が日常生活で非常に役立つ。それ以外は、この本はインドネシア語に翻訳されたことがない。

この本を翻訳する際の支障は、インドネシア語で翻訳するのが難しい用語に相当単語を見つける。また、心理学には理解しにくい言葉があるので、その言葉の意味を見つける必要がある。翻訳の過程で、読者が内容全体を理解できるように、インドネシア語で同等の単語を選択することは非常に重要である。

キーワード : HSP (Highly Sensitive Person)、繊細さんの本、武田友紀、翻訳