

INTISARI

TERJEMAHAN BUKU “KI GA TSUKISUGITE TSUKARERU” GA ODOROKU HODO NAKUNARU “SENSAI SAN” NO HON, BAB 1 (HAL 35- 50) KARYA YUKI TAKEDA

Mooniffah

Buku “*Ki Ga Tsukisugite Tsukareru*” *Ga Odoroku Hodonakunaru “Sensai San” No Hon* merupakan buku psikologi yang membahas karakteristik seseorang yang sangat sensitif terhadap lingkungan sekitar atau disebut dengan *Highly Sensitive Person* (HSP). Menurut buku ini, HSP bukanlah gangguan kesehatan mental, tetapi seseorang yang memiliki kepribadian dengan kadar sensitif berbeda dari orang pada umumnya. Dalam buku ini diberikan cara dan saran bagaimana sebaiknya HSP bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Pada tugas akhir ini, akan diterjemahkan sebagian dari isi buku tersebut, yaitu Bab 1 (hal 35-50) yang membahas mengenai bagaimana cara berpikir untuk melakukan yang terbaik tanpa harus menjadi yang terbaik dan bagaimana cara menghargai diri sendiri.

Buku “*Ki Ga Tsukisugite Tsukareru*” *Ga Odoroku Hodonakunaru “Sensai San” No Hon* dipilih karena isinya yang sangat menarik. Pembahasan mengenai kepribadian HSP bermanfaat tidak hanya bagi orang yang memiliki kepribadian sensitif namun pembaca pada umumnya. Isi buku ini memberikan wawasan mengenai bagaimana cara HSP untuk lebih dapat bertindak maupun berpendapat secara bebas di lingkungan sekitarnya tanpa terlalu memikirkan reaksi atau pendapat orang lain.

Dengan menerjemahkan buku ini, terdapat beberapa hal yang dapat dipelajari. Pertama, penerjemah dapat memperluas wawasan tentang HSP. Kedua, melalui praktik menerjemahkan, seseorang dapat memahami kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mengalihbahasakan sebuah teks dari bahasa sumber ke bahasa sasaran. Penerjemah harus teliti dalam memilih diksi dalam bahasa Indonesia agar pesan dalam teks asli tetap tersampaikan dengan baik dalam hasil terjemahan.

Kata kunci : Terjemahan, Yuki Takeda, *Highly Sensitive Person*, HSP

ABSTRACT

TRANSLATION OF THE BOOK "KI GA TSUKISUGITE TSUKARERU" GA ODOROKU HODO NAKUNARU "SENSAISAN" NO HON CHAPTER 1 (PAGE 35-50) BY YUKI TAKEDA

Mooniffah

The book "*Ki Ga Tsukisugite Tsukareru*" *Ga Odoroku Hodonakunaru "Sensai San" No Hon* is a psychology book that discusses the characteristics of a person who is very sensitive to the surrounding environment or is called a Highly Sensitive Person (HSP). According to this book, HSP is not a mental health disorder, but a person who has a personality with different levels of sensitivity than the average person. This book provides tips and advice on how an HSP should act in everyday life. In this final project, part of the contents of the book will be translated, namely Chapter 1 (pages 35-50) which discusses how to find a way to do the best without being the best and how to respect yourself.

The book "*Ki Ga Tsukisugite Tsukareru*" *Ga Odoroku Hodonakunaru "Sensai San" No Hon* was chosen because of its very interesting content. Discussion about the personality of an HSP is useful not only for people who have sensitive personalities but also for readers in general. The contents of this book provide insight into how an HSP can act and express opinions freely in their surroundings without worrying too much about the reactions or opinions of others.

By translating this book, several things can be learned. First, the translator can gain more knowledge about HSP. Second, during the process of translating, one can understand the difficulties in translating a text from the source language to the target language. Translator must be careful in choosing the equivalent word in Indonesian so that the message in the original text is still conveyed properly in the translation.

Keyword: Translation, Yuki Takeda, Highly Sensitive Person, HSP

要約

武田有希著 『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』第1章 (35-50 ページ) の翻訳

ムニファー

『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』は心理学の本である。この本は、周りの環境に非常に敏感な「繊細さん」の特徴について説明している。繊細さんはメンタルヘルス障害ではなく、ただ普通の人とは異なる感度を持つ人のことである。この本は、HSPが日常生活でどのように機能するかについての方法と提案を提供する。この最後のプロジェクトでは、本の内容の一部が翻訳される。第1章の中には最善を尽くさずに最善を尽くすことについて考える方法と、自分を尊重する方法について話される。

『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』を翻訳対象として選ばれたのは、内容が面白いからである。HSPに関するディスカッションは、繊細さんだけでなく、一般の読者にも役に立つと思う。この本は、敏感な人々が、他人の反応や意見を気にせずに、自分の環境でいかに自由に行動し、考える方法についての洞察を提供する。

この本を翻訳することで、いくつかのことを学んだ。まず、翻訳者はHSPについての知識を得ることができた。そして、翻訳のプロセスで、原文からインドネシア語に訳するときの難しさや生じた問題を理解することができた。翻訳者は、原文の意味がインドネシア語によく伝わるように、語彙の選択に注意する必要があるということが分かった。

キーワード：翻訳、武田友紀、*Highly Sensitive Person*、HSP