



Aneka Kisah

TSN HPI



Penyunting:
Sugeng Hariyanto
Lucia Aryani
Hananto P. Sudharto
Nursalam AR
Ni Made Nunik Sayani

Aneka Kisah
TSN HPI

Aneka Kisah TSN HPI

Penyunting:
Sugeng Hariyanto
Lucia Aryani
Hananto P. Sudharto
Nursalam AR
Ni Made Nunik Sayani



Aneka Kisah TSN HPI

Penyunting:

Sugeng Hariyanto

Lucia Aryani

Hananto P. Sudharto

Nursalam AR

Ni Made Nunik Sayani

Desain Sampul:

Mas Fanda

Cetakan Pertama, November 2024

Diterbitkan oleh:

TransKomunika

Jl. Banten 04, Malang

Himpunan Penerjemah Indonesia

Jln. Ciputat Raya, No. 6, 02/02, Pondok Pinang, Kebayoran
Lama, Jakarta Selatan, 12310

Untuk semua anggota HPI tercinta
Selamat berkarya

KATA PENGANTAR

Saya sangat mengapresiasi gagasan dan inisiatif dari Bpk. Dr. Sugeng Hariyanto, salah satu anggota Komite Kompetensi dan Sertifikasi (KKS) HPI periode 2020-2024, dan Penerbit TransKomunika Malang untuk menerbitkan buku yang berisi kumpulan tulisan terkait Tes Sertifikasi Nasional Himpunan Penerjemah Indonesia (TSN HPI) yang berjudul *Aneka Kisah TSN HPI*.

Buku ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi informatif bagi rekan-rekan penerjemah dan juru bahasa anggota HPI di seluruh Indonesia dan dunia. Sebagai salah satu upaya strategis HPI dalam meningkatkan kualitas dan profesionalisme penerjemah dan juru bahasa anggota HPI, sebagai organisasi profesi bagi para penerjemah dan juru bahasa di Indonesia, HPI telah mengadakan TSN HPI sejak tahun 2010. Seiring waktu dan kebutuhan, TSN HPI mengalami perkembangan dalam hal jenis profesi, kategori teks, pasangan bahasa, dan lokasi pelaksanaan.

Buku ini tidak hanya mengulas TSN HPI, tetapi juga menyajikan pengalaman nyata para anggota HPI yang telah mengikuti TSN HPI. Dalam buku ini tim penyunting telah membagi tulisan-tulisan dalam buku ini menjadi tiga bagian dengan fokus yang berbeda, yaitu Tentang TSN, Kisah TSN-ku dan TSN dan Karier.

Bagian pertama buku ini memberikan penjelasan tentang TSN, sejarah, tujuan, dan pelaksanaan TSN. Pembaca akan menemukan informasi penting mengenai prosedur,

kriteria, dan manfaat yang dapat diperoleh oleh penerjemah, editor terjemahan, dan juru bahasa melalui TSN HPI.

Sebagian besar tulisan dalam buku ini berasal dari pengalaman pribadi anggota HPI yang telah mengikuti TSN. Dalam bagian ini, para penulis berbagi kisah mereka tentang perjalanan mereka dalam memperoleh sertifikat TSN HPI, tantangan yang dihadapi, dan kiat-kiat yang mereka terapkan untuk berhasil dalam ujian TSN. Pengalaman-pengalaman ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi penerjemah, editor terjemahan, dan juru bahasa lainnya yang berencana mengikuti TSN HPI.

Pada bagian terakhir, buku ini membahas pengaruh TSN terhadap perkembangan karier penerjemah, editor terjemahan, dan juru bahasa. Sertifikat TSN tidak hanya menjadi bukti kompetensi teknis sebagai penerjemah, editor terjemahan, dan juru bahasa, tetapi juga menjadi alat yang sangat berharga dalam mendongkrak profesionalisme dan membuka peluang karier yang lebih luas bagi pemegang sertifikatnya. Di sini, pembaca akan menemukan bagaimana TSN berperan dalam meningkatkan kredibilitas dan pengakuan profesional dalam dunia penerjemahan dan penjurubahasaan.

Oleh karena itu, kehadiran buku ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan pembelajaran berharga bagi para penerjemah, editor terjemahan, dan juru bahasa, baik yang telah mengikuti, memiliki sertifikat TSN HPI maupun yang belum mengikuti TSN HPI. Berbagai pengalaman dan kiat keberhasilan yang dibagikan dalam buku ini akan sangat membantu rekan-rekan anggota HPI dalam mempersiapkan diri menghadapi TSN HPI. Tidak hanya itu, buku ini juga akan menunjukkan betapa berharganya sertifikat TSN HPI dalam mendukung pengembangan karier profesional di bidang penerjemahan, editor terjemahan, dan penjurubahasaan.

Apresiasi yang tinggi juga saya sampaikan kepada semua penulis yang telah berbagi pengalaman dan pembelajaran berharga mereka terkait TSN HPI. Terima kasih juga saya sampaikan kepada tim penyunting, Sugeng Hariyanto, Lucia Aryani, Hananto P. Sudharto, Nursalam, dan Ni Made Nunik Sayani, yang telah bekerja keras untuk menyunting naskah-naskah dari para penulis sehingga buku ini dapat tersaji dengan baik.

Selamat membaca dan berkarya.

Indra Listyo
Ketua Himpunan
Penerjemah Indonesia
(2020 - 2024)

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	iii
Daftar Isi	vi
BAGIAN PERTAMA: Tentang TSN.....	1
TSN HPI, Sebermula... ..	3
TSN HPI, Hingga Kini	6
Panduan Praktis Penerjemahan: Kunci Sukses Menghadapi TSN HPI	11
Perlukah HPI Punya ‘Bank Teks’ untuk Bahan Diskusi Seperti di NAATI?	20
Ihwal TSN, Malang, dan Orang-orang HPI.....	26
BAGIAN KEDUA: Kisah TSN-ku	33
Sekelumit Tuturan Mengikuti TSN HPI	35
TSN HPI: Dari Nol Hingga Gol.....	41
Mengompori Rekan Seprofesi.....	46
Journey to Certification: My TSN HPI Experience and the Joy of Night Bus Adventures.....	51
TSN yang Bikin Senewen	56
Pengalaman ikut TSN HPI	60
Saya, Pionir Ganda...?	64
Saat Ilmu dan Pengalaman Diuji: Pengalaman Mengikuti TSN HPI	70
Di Balik Dua Sertifikat.....	74
Tidak hanya maju-mundur, menoleh pun kena	79
Mendadak TSN	84
Ada saja jalannya... ..	89
Sertifikasi? Buat apa?	95
TSN HPI untuk Juru Bahasa	99

TSN Penjurubahasaan: Panggung Uji Nyali dan Keringat	104
Meraki	109
Ketika Kamus Tak Lagi Menguraikan Kata	113
TSN: Tenggat, Sengat, Nekad	118
Pintu yang Dingin Bernama TSN	124
Belum Lulus TSN? Capek Boleh, Menyerah Jangan!	129
Gagal Bukan Berarti Pulang dengan Tangan Hampa	135
TSN HPI: Kala Proses Menebus Hasil	139
Di Balik Label TSN	141
Ritus Peralihan bagi Pengalih Bahasa	146
Ojo Dumeh	150
Serpihan Kenangan dari Tes Sertifikasi Nasional HPI 2013	157
Bukan Kobayashi Maru	165
Aku, TSN dan Kamu	170
Dari Kacamata baru Sampai Tips Sederhana	176
BAGIAN TIGA: TSN DAN KARIER	179
Bingkai Sertifikat TSN HPI	181
Kredo Penerjemah	186
Tes atau tidak tes, itulah pertanyaannya.	190
TSN HPI – Lulus Bukanlah Tujuan, Melainkan Langkah Awal	196
Melabuhkan Hati di TSN HPI	201
Menggapai Cita-cita sebagai Penerjemah	207
Makna TSN HPI	213
PARA PENULIS	216

BAGIAN PERTAMA: Tentang TSN

TSN HPI, Sebermula...

Maria E. Sundah¹

Gagasan sertifikasi penerjemah ini bermula dari imbauan sesama rekan penerjemah, terutama mereka yang berdomisili di luar DKI Jakarta. Hal ini kerap pula menjadi topik pembahasan hangat di milis Bahtera. Sebelum munculnya TSN HPI di tahun 2010, atribut Penerjemah Bersumpah lulusan UKP (Ujian Kualifikasi Penerjemah) sering dianggap satu-satunya bukti kompetensi penerjemah tertulis di Indonesia.

Ujian Kualifikasi Penerjemah (UKP) yang diprakarsai oleh Gubernur DKI Jakarta, Tjokropranolo (1977-1982), dikeluarkan oleh Pemerintah DKI Jakarta dengan pengujian yang dilaksanakan oleh FIB UI, dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu ujian untuk penerjemahan teks umum dan penerjemahan teks hukum. Peserta yang memilih menerjemahkan dokumen hukum dan lulus dengan nilai di atas 80, berkesempatan disumpah oleh Gubernur DKI Jakarta sebagai Penerjemah Bersumpah.

Yang menjadi masalah di sini, bagaimana halnya dengan penerjemah yang mumpuni dan memiliki kemampuan tinggi di bidang terjemahan tertulis, tetapi kebetulan berdomisili di provinsi lain, seperti misalnya di Sumatera Selatan atau di NTT? Bukti apakah yang tersedia bagi mereka dan dapat membantu mereka meyakinkan klien tentang kualifikasi dan kompetensi kerja mereka?

¹ Maria E. Sundah adalah anggota panitia TSN tahun 2010-2013.

Bukan Kobayashi Maru

Dina Begum

Akhirnya, setelah mengumpulkan nyali dan uang, aku mengikuti Tes Sertifikasi Nasional Himpunan Penerjemah Indonesia (TSN HPI) 2014 yang diselenggarakan di Universitas Atmajaya, Jakarta, 7 Desember 2014. Selain dari Jabodetabek, peserta juga datang dari Bandung, Jawa Timur, Bali, dan bahkan Kalimantan.

Tadinya kupikir mengapa ikut tes, toh tanpa mengan-tongi sertifikat juga aku alhamdulillah sudah dapat order. Namun, sebagai penerjemah profesional tentunya aku ingin pengukuhan yang mungkin bisa memberikan nilai tambah untukku di mata klien dan calon klien, untuk menunjukkan bahwa keterampilan menerjemahku mutakhir. Selain itu, terkadang klien meminta kredensial kita, seperti gambar tangkapan layar di bawah ini. Oleh karenanya, mengambil risiko kehilangan uang senilai sekian ribu kata itu sepadan. Ini toh bukan tes Kobayashi Maru* yang memang dirancang untuk menguji reaksi peserta tes dalam menghadapi kegagalan.

Sejak mendaftar, aku dihantui perasaan panik takut tidak lulus. Aku diam-diam saja, tidak memberitahu siapa-siapa bahwa aku mendaftar TSN 2014 agar kalau ternyata tidak lulus aku tidak malu. Setelah dipikir-pikir, buat apa malu. Aku kenal beberapa penerjemah senior yang dinyatakan tidak lulus pada TSN beberapa tahun silam tidak berkecil hati dan kembali ikut tes. Namun, tak pelak aku sempat mimpi buruk datang terlambat dan duduk di samping penerjemah hebat yang selesai satu jam lebih awal daripada

waktu yang ditentukan. Untungnya mimpi ini tidak terwujud.

Aku teringat pengalaman Maria Renata mengikuti TSN, “Anggap saja begini,” katanya “ada klien yang bersedia membayar Rp 1 juta hanya untuk menerjemahkan 1000 kata dalam waktu tiga jam. Dan klien ini super *kepo* dan super resek, yang mau kita menggunakan komputer mereka.”

Aku lantas mengikuti sarannya agar pikiran jernih saat tes nanti. Aku mengunjungi Festival Pembaca Indonesia di Museum Nasional sehari sebelum TSN HPI. Aku berpura-pura jadi Pemburu Bayangan, bertemu dan berfoto bersama teman-teman, ikut lokakarya penulisan memoar, dan tukar menukar buku di meja Bookswap.

Ternyata, saran itu manjur! Menjelang tes hatiku terasa ringan. Aku tetap santai, rasanya seperti datang ke pertemuan HPI Kompak walaupun kulihat bukan hanya penerjemah yang masih perlu berburu order seperti aku saja yang hadir, melainkan juga orang-orang yang sudah diburu order.

Aku tidak membawa kamus atau tesaurus. Kupikir untuk apa berat-berat membawa kamus kalau ternyata tidak sempat membukanya. Ternyata, begitu melihat “bekal” kamus teman-teman yang lain *kejiperan* yang berhasil kusembunyikan mendadak membanjir. Betapa tidak, ada yang sampai membawa sekoper penuh kamus dan tesaurus! Sontak aku mengeluarkan novel dari tas – aku memang hampir selalu membawa novel ke mana-mana.

Semua barang selain alat bantu tercetak harus disimpan di dalam loker berkunci yang tersedia di ruangan ujian. Setelah sambutan dari Ketua HPI, Ketua Komite Kompetensi Sertifikasi (KKS) dan pihak Atmajaya sebagai tuan rumah, panitia menerangkan tata cara tes. Penjelarasannya mudah dimengerti dan sistemnya sederhana. Tiap-tiap peserta mendapatkan amplop cokelat berisi bahan

ujian dan *flash disk* untuk menyimpan hasil terjemahan yang harus dikumpulkan setelah selesai.

Tes dimulai. Amplop dibuka dan ... ya ampun! Soal tesnya ada tiga, satu teks wajib dan dua teks pilihan, semuanya sangat menantang. Jumlah total yang harus dikerjakan sekitar 1000 kata. Teks wajib bertemakan perubahan iklim, 2 teks pilihannya tentang seorang penulis dan perilaku ikan yang berenang secara berkelompok. Yang istimewa dari tes ini adalah setiap teks diberi keterangan tentang pembaca sasarannya. Misalnya, teks tentang perubahan iklim itu hendak diajukan ke sebuah lembaga pemerintah, sementara teks tentang penulis akan dipakai sebagai bahan ajar tingkat SMP. Ini memudahkan sekaligus menyulitkan peserta. Memudahkan, karena peserta bisa membayangkan pembaca sasarannya sehingga bisa memutuskan gaya tulisan seperti apa yang cocok. Menyulitkan, bila penerjemahnya belum terbiasa menerjemah atau menyimak bacaan untuk kelompok pembaca itu. Mantap, bukan?

Semoga kiat-kiat ini bermanfaat:

- Banyak-banyaklah membaca, menyimak, menonton berita mutakhir dan menulis. Perkaya wawasan Anda, jangan terlalu mengandalkan internet.
- Tes diselenggarakan pukul 09.00 dan peserta diminta hadir pukul 8.30 untuk pendaftaran ulang. Berangkatlah lebih pagi dari rumah agar tidak terlambat. Usahakan sarapan, walaupun panitia menyediakan kudapan. Saat menunggu, cobalah berkenalan dengan peserta lain. Duduk diam akan membuat perasaan jadi tegang.
- Materi tes terdiri dari dua bagian, teks wajib dan teks pilihan (pilih satu dari dua). Anggap saja Anda sedang bekerja di meja Anda dan menggarap order terjemahan seperti biasa. Kerjakan yang mana yang

Anda anggap lebih mudah. Soal dikerjakan dengan program MS Word. Tidak ada bocoran, karena soalnya berbeda dengan soal tahun lalu.

- Aku tidak membawa kamus maupun tesaurus, dan agak menyesal karena ternyata butuh juga, terutama tesaurus untuk memilih padanan kata yang pas. Fitur tesaurus di MS Word sangat membantu.
- Jangan panik melihat peserta lain yang selesai lebih dahulu. Apa Anda seperti aku yang selalu mengandaikan punya tenggat lebih panjang untuk menggarap terjemahan? Nah, manfaatkan waktu yang tersisa untuk membaca ulang dan mengoreksi bila ada yang perlu dikoreksi. Ada untungnya juga membawa novel. Setelah selesai menerjemah, sebelum swasunting aku selingi dahulu dengan membaca 1-2 halaman novel. Saat menyunting otak rasanya agak segar. Waktu tiga jam yang disediakan cukup untuk melakukan ini, apalagi untuk orang yang terbiasa menggarap terjemahan 5.000 kata atau lebih per hari.
- Sebelum tes, sempatkan ke kamar kecil.
- Bawalah air minum ke dalam ruang tes, siapa tahu seret atau *keselek*. Batuk-batuk akan membuat gugup dan mengganggu peserta lain. Air minumnya air putih saja, ya. *Cappuccino* untuk usai tes.
- Bawa alat tulis, entah itu untuk menandai sampai di mana kita menerjemah atau kata/frasa yang perlu diwaspadai.
- Ruangan tes sejuk dan nyaman, tapi sebaiknya sediakan baju hangat atau syal untuk berjaga-jaga siapa tahu suhunya terlalu dingin untuk Anda.
- Makan siang disediakan. Menunya pas bagiku, tidak terlalu banyak apalagi kurang, dan rasanya enak.

Mulai tahun 2017, Komite Kompetensi dan Sertifikasi (KKS) Himpunan Penerjemah Indonesia memasukkan unsur kode etik ke dalam TSN. Peserta diminta membuat esai singkat mengenai kode etik penerjemah. Sebagai persiapan, silakan simak Kode Etik Penerjemah HPI. Selamat ujian. Semoga sukses.

* The *Kobayashi Maru* is a test in the fictional *Star Trek* universe. It is a Starfleet training exercise designed to test the character of cadets in the command track at Starfleet Academy.

Tulisan ini juga dimuat di:

<https://dinabegum.wordpress.com/2014/12/07/bukan-kobayashi-maru/>

Aku, TSN dan Kamu

Nursalam AR

Sebagai penerjemah profesional, aku mendapat kado terindah jelang Hari Penerjemahan Internasional (30 September) berupa berita kelulusan pada Tes Sertifikasi Nasional Himpunan Penerjemah Indonesia (TSN HPI) 2024 untuk bidang Penerjemahan Teks Hukum pasangan bahasa Inggris-Indonesia. Alhamdulillah, inilah kado September Ceria, menurut biduan Vina Panduwinata.

Trauma kegagalan pada TSN 2014 untuk pasangan bahasa yang sama yang membekapku hingga tak bisa *move on* selama sedekade mulai sirna sudah.

Utang kegagalan terlunasi dengan berita yang ditunggu-tunggu sekitar empat bulan lamanya sejak tanggal penyelesaian TSN HPI pada 26 Mei 2024. Kini tinggal menanti saat pelantikan sebagai "HPI-Certified Legal Translator", Insya Allah, pada 30 November 2024, saat Kongres HPI juga dilangsungkan di gedung Badan Bahasa, Jakarta.

Back to laptop, pada akhirnya kisah ini bukanlah sebuah catatan akhir atau kesimpulan yang menjadi akhir sebuah kisah sukses. Karena, mengenang pesan Kyai Haji Agus Salim, salah satu bapak bangsa (*founding father*) kita, bahwa "jangan menilai hari sebelum petang".

Aku pun punya banyak rencana strategis untuk ke depan, sebelum petang, sebelum saatnya berpulang ke haribaan Tuhan.

Sebagai penerjemah dengan spesialisasi teks hukum atau dokumen hukum, aku telah bersertifikat bolak-balik untuk pasangan bahasa Inggris-Indonesia dan Indonesia-Inggris

(lulus Ujian Kualifikasi Penerjemah berdasarkan SK Gubernur DKI Jakarta pada 2005 dengan nilai C dengan predikat "Certified Legal Translator").

Untuk penerjemahan teks umum, aku telah lulus untuk pasangan bahasa Inggris-Indonesia pada TSN HPI 2012. Ujiannya di Perpustakaan H.B. Jassin di Taman Ismail Marzuki, Cikini (Jakarta Pusat) dan pelantikannya di gedung Badan Bahasa di Rawamangun, Jakarta Timur.

Banyak kawan dan kolega yang bertanya padaku apakah akan mengadu peruntungan dengan mengikuti Ujian Kualifikasi Penerjemah Tersumpah (UKPT) (yang produknya adalah "sworn translator" atau "penerjemah tersumpah")?

Tentu saja, karena itulah impian pribadiku sejak awal terjun ke dunia penerjemahan profesional pada 2002 saat menjadi penerjemah junior pada sebuah biro penerjemahan lokal di bilangan Kalibata (Jakarta Selatan), dengan bimbingan seorang penerjemah tersumpah senior.

Ikut TSN Editor Penerjemahan? Bisa juga, karena sebagai pemegang dua sertifikat TSN, aku sudah berhak ikut TSN Editor yang persyaratannya adalah harus sudah lulus TSN Penerjemahan.

Tapi tiap rencana butuh pemikiran dan perencanaan. Mengutip perkataan Anies Baswedan, salah seorang tokoh intelektual Indonesia, setiap karya atau prestasi berawal dari siklus gagasan, narasi, dan karya. Tidak sekadar kerja, kerja, kerja atau eksekusi buta tanpa visi dan misi terencana.

Kendati dari lubuk hati terdalam, aku berharap bisa ikut UKPT saat sudah diselenggarakan oleh Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) HPI, yang saat ini masih terus berjalan proses pembentukannya.

Karena, sebagai penerjemah profesional, alangkah idealnya jika aku bisa ikut UKPT yang diselenggarakan

sendiri oleh HPI sebagai asosiasi tunggal profesi penerjemah di Indonesia.

Jika kelak terwujud, UKPT oleh LSP HPI niscaya akan menjadi pendamping UKPT (berdasarkan Permenkumham RI) yang selama empat tahun terakhir diselenggarakan oleh LSP UI (Universitas Indonesia) yang notabene lembaga pendidikan alih-alih asosiasi profesi atau kumpulan para praktisi. Insya Allah, dengan izin Allah, Deo Volente.

Nah, itu tentang aku dan TSN, sekarang bagaimana dengan kamu?

Ya, kamu! Kamu yang belum berani ikut TSN; kamu yang belum bisa *move on* dari kegagalan pada TSN sebelumnya, atau kamu yang hanya berani bermimpi ikut TSN dan hanya menganyam harapan dari hari ke hari tanpa memulai tindakan nyata. Inilah tiga nasihatku untukmu.

Nasihat pertama: Yuk, Move On!

Kamu yang kini diam, tak tahu hendak berbuat apa-apa dari apa pun kondisi, posisi nyaman atau keterpurukanmu saat ini sejatinya belumlah *move on* atau beranjak.

Bagaimana caranya untuk *move on*? Demikian pertanyaan yang pernah singgah kepadaku di beranda media sosial. Ada sebuah kutipan bijak tentang *move on* yang aku temui di sebuah platform media sosial yang berbunyi: *You can't change what already happened, so, don't waste your time thinking about it. Move on, let go, and get over it.*

Kamu tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi, jadi, jangan buang-buang waktumu untuk memikirkannya. Bangkitlah, lepaskanlah, dan terimalah. Demikian kurang lebih terjemahannya.

“Move On”, yang dipadankan oleh Ivan Lanin, sang Wikipediawan Indonesia, dengan “beranjak” memang berkonotasi erat dengan dunia percintaan. Kendati sehati-

nya pemaknaannya jauh lebih luas daripada itu, karena dapat pula terkait dengan dunia pekerjaan, studi atau politik.

Jika ada perkataan bijak yang mengatakan, "Gagal itu biasa, bangkit dari kegagalan itu baru luar biasa," percayalah, itu benar adanya. Karena masalah seperti halnya rejeki hanya akan berhenti ketika ajal menjemput. Dan rejekimu, telah ditetapkan dan harus diikhtiarkan. Tugasmu hanya berikhtiar, tiada lain. Tuhan jua yang menentukan. *Do your best, God will do the rest!*

Tan Malaka, sang penulis Madilog, mengucapkan perkataan motivasional menggetarkan bagi yang gagal move on, "Terbentur, terbentur, terbentuk."

Segegap benturan kehidupan itulah yang membuatmu terbentuk kokoh menghadapi tantangan.

Nasihat kedua: Jangan *Overthinking!*

Namun, tak cukup hanya motivasi atau kata-kata bijak yang bisa menjadi solusi untuk move on, karena keterpurukan kerap kali diperburuk dengan faktor overthinking.

Apa itu overthinking?

Kamus Merriam-Webster mendefinisikan overthinking sebagai "to think too much about (something) : to put too much time into thinking about or analyzing (something) in a way that is more harmful than helpful".

Yakni "terlalu berlebihan memikirkan sesuatu: terlalu banyak menghabiskan waktu memikirkan atau menganalisis (sesuatu) dengan cara yang lebih banyak merugikan alih-alihkan membantu".

Dalam bahasa Indonesia, "overthinking" dipadankan dengan "lewah pikir" atau "berpikir berlebihan".

Lewah pikir hanya bisa dipadamkan jika kita mengingat esensi atau hikmah hidup ini.

Apakah itu?