

[Beranda](#)

[Tentang Kami](#)

[Keanggotaan](#)

[Kegiatan](#)

[Penelitian](#)

[Direktori Penerjemah JLTC](#)

[Koleksi ▾](#)

[Kontak](#)

[Beranda](#)

[Tentang Kami](#)

[Keanggotaan](#)

[Kegiatan](#)

[Penelitian](#)

[Direktori Penerjemah JLTC](#)

[Koleksi ▾](#)

[Kontak](#)



Masalah Kesehatan Mental yang Dihadapi Penerjemah

Harris Hermansyah Setiajid
*Universitas Sanata Dharma
JLTC (0039)*

PREVIOUS
← [Penerjemahan Karya Sastr...](#)

🔍 To search type and hit enter



Penerjemah sebagai agen penting komunikasi antarbudaya bekerja di balik layar untuk memfasilitasi pertukaran global. Namun, mereka berhadapan dengan berbagai tantangan kesehatan mental yang sebagian besar belum dibahas dalam wacana akademik. Karakteristik profesi mereka membuat penerjemah sering terpapar stres kronis, yang berakar pada tenggat waktu yang ketat sehingga membuat tekanan yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Ditambah dengan karakteristik pekerjaan mereka yang berbasis proyek membuat ketidakstabilan finansial, yang berpotensi menciptakan kondisi stres psikologis yang terus menerus.

Isolasi sosial juga telah diidentifikasi sebagai katalis terjadinya depresi yang dialami penerjemah. Dengan sifat pekerjaan yang bisa dikerjakan secara jarak jauh menyebabkan penerjemah seringkali kekurangan interaksi sosial. Masalah ini semakin diperparah ketika terjadi pandemi COVID-19.

Pekerjaan penerjemahan yang membutuhkan pergeseran secara terus menerus antara bahasa dan budaya bisa sangat melelahkan secara mental dan meningkatkan risiko kelelahan (*burnout*). Selain itu, beban emosional dari seringnya memproses konten-konten serius, seperti laporan perang, teks-teks akademik yang rumit, atau kasus hukum yang berat, dapat menyebabkan stres traumatik sekunder, mirip dengan gangguan stress pasca-trauma (PTSD) (Pan, 2017).



Garis antara pekerjaan dan kehidupan seorang penerjemah seringkali kabur sehingga tidak ada *boundaries* yang tegas dan terstruktur yang membantu mencegah depresi. Hal tersebut diperparah dengan upaya meningkatkan kerja berlebihan untuk menggenjot stabilitas finansial yang pada gilirannya akan menyebabkan kelelahan dan berbagai masalah kesehatan mental.

Tuntutan industri penerjemahan untuk kesempurnaan mutlak yang terus menerus memapar penerjemah, semakin menambah beban mental dan berkontribusi pada kesehatan psikologis, dan meningkatkan terjadinya kasus depresi di kalangan penerjemah.

Musik Kami



Artikel Terkini

🔒 Masalah Kesehatan Mental yang Dihadapi Penerjemah

2 August 2023

🔒 Penerjemahan Karya Sastra (Catatan Tersisa dari Webinar HPI oleh Anton Kurnia)

25 May 2023

🔒 Hermeneutika dan Orientasi Penafsiran Penerjemahan (Bagian 3 – Terakhir)

5 April 2023

🔒 The Complexities of Machine Translation in English-Indonesian Legal Contexts

16 March 2023

🔒 Hermeneutika dan Orientasi Penafsiran Penerjemahan (Bagian 2)

10 March 2023

Meningkatkan kesehatan mental di kalangan penerjemah

Mengingat beratnya permasalahan ini, industri penerjemahan perlu memberi prioritas pada kesehatan mental dan mengembangkan budaya pendukung yang mendorong diskusi kesehatan mental yang terbuka. Selain itu, jika penerjemah bekerja secara *in-house*, tempat kerja harus menawarkan sumber daya untuk dukungan kesehatan mental, seperti konseling dan terapi. Bagi penerjemah paruh waktu, diperlukan dukungan dari keluarga, teman, atau sejawat yang bisa menjadi tempat untuk melepaskan kepenatan mental alih-alih memberikan beban tambahan kepada penerjemah.

Mengatasi isolasi sosial dapat dicapai melalui upaya pembentukan komunitas seperti pertemuan, forum *online*, dan platform kolaborasi lainnya. Juga diperlukan strategi perawatan diri, seperti kesadaran penuh (*mindfulness*), yang dapat mendukung kesejahteraan mental penerjemah.

Dan yang terpenting, klien dan agensi harus mengakui pekerjaan penerjemah yang kompleks, dengan cara menawarkan tenggat waktu yang wajar, kompensasi yang adil, dan umpan balik yang konstruktif.

Diskursus kesehatan mental di kalangan penerjemah belum menjadi fokus utama. Oleh karena itu, pengakuan dan manajemen proaktif atas masalah ini adalah langkah awal penting menuju lingkungan kerja yang lebih sehat. Dalam masyarakat dan pergaulan global, kesejahteraan mental penerjemah, seorang fasilitator antarbudaya umat manusia, tidak bisa diabaikan dan harus menjadi perhatian kita semua.



Pustaka

Bontempo, K., & Malcolm, K. (2012). An ounce of prevention is worth a pound of cure: Educating interpreters about the risk of vicarious trauma in healthcare settings. In N. Crezee (Ed.), *Psycholinguistic and Sociolinguistic Perspectives on Second Language Learning and Teaching*. Springer.

Chen, N. (2016). Anxiety in freelance translators. *Perspectives*, 24(3), 399-414.

Katan, D. (2011). *Translating Cultures: An Introduction for Translators, Interpreters and Mediators*. Routledge.

Pan, F. (2017). Freelance translation and occupational stress: A Chinese case study. *Translation and Interpreting Studies*, 12(2), 288-306.

Arsip

Select Month



Ketentuan Artikel Kontribusi Komunitas

Kami menerima sumbangan artikel untuk situs web JLTC dari anggota JLTC dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Artikel belum pernah dipublikasikan di media manapun.
2. Panjang artikel maks. 500-700 kata.
3. Ditulis dalam Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, atau bahasa-bahasa lain. Jika ditulis dalam bahasa selain Indonesia dan Inggris, harap disertai terjemahannya dalam Bahasa Indonesia.
4. Artikel disertai 2-4 gambar/ilustrasi/foto.
5. Artikel diberi judul, nama penulis, status penulis, dan nomor anggota JLTC.
6. Artikel tidak mengandung SARA dan ujaran kebencian.

Leave a Reply

Comment *

Name *

Email *

Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post Comment

7. JLTC berhak menyunting artikel untuk kepentingan format dan penyesuaian isi. Tim *reviewer* akan menilai apakah artikel layak terbit, perlu direvisi, atau tidak layak terbit.

8. JLTC memberikan apresiasi dalam bentuk saldo e-wallet sebesar Rp200K kepada penulis yang artikelnya dimuat.

9. Isi artikel sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Kirimkan artikel ke **Christien**.

Kategori

 **Catatan Kami** (16)

 **Kontribusi Komunitas** (15)

 **Teori Penerjemahan** (6)

 August 2023

M	T	W	T	F	S	S
	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			

« May

Meta

- ▶ [Log in](#)
- ▶ [Entries feed](#)
- ▶ [Comments feed](#)
- ▶ [WordPress.org](#)

Visitors

 765	 476
 129	 46
 37	 32
 13	 12
 11	 4
 4	 4
 3	 3
 2	 2
 2	 2
 2	 2

Flag Counter 

[Beranda](#)

[Tentang Kami](#)

[Keanggotaan](#)

[Kegiatan](#)

[Penelitian](#)

[Direktori Penerjemah JLTC](#)

[Koleksi !\[\]\(bd3b31712ad9bab5a241210fa6925cdd_img.jpg\)](#)

[Kontak](#)



