

ENERGI MAHAKAM

INTEGRITAS ADALAH ENERGI KITA

WHAT'S ON

Catatan Perjalanan Produksi Mahakam 2019 | Hal.3

ULTIMATE ENDEAVOR

Kaleidoskop 2019 | Hal.4-5

THE CORE

Bersama Lestarikan Kehati Menjaga Bumi | Hal.6



Menyongsong Tahun Baru dengan Energi Baru

Fotografer: Agus Riyadi (TTH/HCA/PRD), Model: Alien Feliska (TTH/HCA/PRD).

THE GEAR

Berkah dari Sumur MD-111 untuk Hadapi *Natural Decline*

HAL. 9

THE FACE OF PHM

Kebersamaan yang Erat di PHM Dorong Semangat Kerja Abud

HAL. 8

LIFE'S ENERGY

Pahami Gejala *Anxiety* Agar Tak Jadi Depresi

HAL. 11

Solusi Hadapi Anak Candu Gawai



BURNING SPIRIT

Tempat Bercengkerama di Lapangan Mempererat Rasa Kekeluargaan

HAL. 10

OUR VOICE

Apa *wishlist* kamu di Tahun 2020 Mendatang?

HAL. 10

INDONESIA ROUNDUP

Berlibur ke Palangkaraya dan Saksikan Ritual Adat Dayak Saat Tahun Baru

HAL. 14



Scan QR Code untuk mengunduh versi digital Tabloid Energi Mahakam

www.energimahakam.com

Password: EnergiMahakam



PT PERTAMINA HULU MAHAKAM

KANTOR PUSAT JAKARTA & KEDUDUKAN TERDAFTAR

World Trade Center, WTC 2,
Jl. Jendral Sudirman Kav. 29-31
Jakarta 12920, Indonesia
Tel: +62(21)523 1999
Fax: +62(21)523 1888

KANTOR DISTRIK KALIMANTAN TIMUR

Jl. Yos Sudarso, Balikpapan 76123,
Kalimantan Timur, Indonesia
Tel: +62(542)53 3999
Fax: +62(542)53 3888

PEMIMPIN REDAKSI

Agus Suprijanto

REDAKTUR PELAKSANA

Handri Ramdhani

REDAKTUR

Kristanto Hartadi
Weanny Hikmat
Ariono Hadipuro
Shanti Radianti
Audrie R Magdalena



GREETINGS FROM THE MANAGEMENT



Bersama Jaga Nyala Semangat, Bersama Songsong Tahun 2020!

Insan PHM yang saya cintai,

Kita sudah berada di penghujung tahun 2019 dan jika kita menoleh ke belakang melihat berbagai hal yang telah kita kerjakan bersama di Wilayah Kerja (WK) Mahakam, kita patut bersyukur. Di tengah berbagai tantangan yang berat seperti menahan laju penurunan produksi karena *natural decline* dan penurunan harga minyak mentah, PHM mampu mencapai *zero decline* pada bulan November 2019. Berbagai upaya optimasi operasi dan inovasi yang dikembangkan berhasil memangkas biaya operasi sampai 30 persen. Tentulah hal ini tidak boleh membuat kita berpuas diri karena di tahun 2020 tantangan semakin berat dan ada berbagai perubahan dalam organisasi kita yang menuntut penyesuaian diri, namun bukan berarti kita mengubah pola *safety as our core value*. Kita yakin, bersama-sama dengan penuh optimisme kita akan bisa melewati berbagai tantangan yang akan datang.

Melalui tabloid Energi Mahakam edisi ke-3 ini, teman-teman redaksi menyajikan berbagai capaian selama 2019 dalam bentuk kaleidoskop. Kemudian, untuk

menyongsong tahun 2020 ditampilkan berbagai artikel mengenai sejumlah hal yang baru, misalnya, penerapan CLSR+, berbagai upaya operasi untuk menjaga keberlangsungan WK Mahakam, hingga bagaimana partisipasi seluruh entitas di PHM perlu dipertahankan dan ditingkatkan dalam menjaga keamanan kerja bersama lewat program *Sec_rity is Not Complete without U*.

Redaksi mengapresiasi sumbangan karya dan inisiatif yang terus dilakukan oleh insan PHM. Kita dapat menikmati sekelumit kisah inspiratif tersebut dalam rubrik Showcase Wall dan Burning Spirit. Harapannya, kegiatan di luar pekerjaan yang sudah berjalan baik seyogyanya dapat dipertahankan, karena manajemen percaya bahwa *work-life balance* yang baik adalah elemen penting dalam mempertahankan produktivitas.

Mari bersama sambut tahun yang baru dengan rasa syukur dan penuh semangat. Selamat membaca, bekerja, dan berkarya.

Salam hangat untuk keluarga di rumah!

AGUS SUPRIJANTO

Pemimpin Redaksi
Vice President Authorization Coordination,
Communication and External Affairs

KRIS' COLUMN

Membangun “We-ness”

KRISTANTO HARTADI (ACE/CEA)

Reuters Institute sejak 2012 rutin menerbitkan hasil penelitian bernama Digital News Report (DNR). Tujuannya agar para jurnalis dapat memahami bahwa jagat *digital* telah mengubah *landscape* media dan sangat mengancam eksistensi mereka, serta bagaimana upaya menghadapinya. Salah satu temuan dalam DNR 2019, dengan responden 75.000 orang dari 38 negara: kehadiran media sosial ternyata juga memproduksi kebingungan di kalangan publik global mengenai mana informasi terpercaya dan yang hoaks atau *fake news*. Data menunjukkan 55 persen responden tak dapat membedakan antara fakta dan hoaks.

Dijelaskan, pada sebuah situasi konflik atau kontestasi politik, berbagai *fake news* dan *misinformation* di media sosial telah menimbulkan ambiguitas, ketidakjelasan, atau penafsiran yang bermacam, sehingga memunculkan kebingungan, ketidakpastian,

bahkan kekacauan (dibuktikan dalam pilpres di Amerika tahun 2016, referendum Brexit di Inggris, termasuk dalam Pilpres Indonesia 2019 lalu).

Biasanya, ambiguitas terjadi dalam sebuah suasana krisis, karena sebuah situasi atau kejadian besar yang berpotensi memberikan hasil negatif atau tak diharapkan. Ketidakpastian muncul karena kegiatan normal terganggu, dan akibat dari memfokuskan energi dan perhatian untuk mengatasinya supaya dapat keluar dengan selamat, atau selamat walau babak belur, atau malah hancur.

Dalam konteks Wilayah Kerja (WK) Mahakam, ada baiknya kita mengecek apakah kita sedang dalam situasi ambigu itu? Mungkin akan ada yang menjawab “ya”, dan ada pula yang menjawab “tidak”. Namun, kalau melihat berbagai upaya yang kita tempuh, tak dapat disangkal kita berada di sebuah periode yang sangat *challenging*. WK Mahakam sudah dalam fase *natural decline* dan ada tekanan untuk menyeimbangkan antara penurunan produksi dengan biaya operasi yang (seharusnya) turun juga, dan bagaimana mempertahankan kelanjutan WK Mahakam di masa depan.



Foto: Muchlisun Hussein
(CEA/M&V/CMM)

Dalam situasi seperti ini manajemen seyogyanya berkomunikasi kepada publik internal secara baik, intensif dan terus terang. Karena mereka harus tahu hal-hal apa yang dapat atau harus dilakukan agar bisnis tetap berlanjut, dan mengapa.

Berkomunikasi kepada publik internal dalam situasi yang *challenging* adalah bagian dari upaya membangun rasa “we-ness” dan hal itu sangatlah krusial dilakukan agar semua dapat merasakan dan terlibat dalam pergumulan itu, sebagai wujud kecintaan kepada pekerjaan dan perusahaan.

WHAT'S ON



MAHAKAM OVERVIEW

Catatan Perjalanan Produksi dan Pengembangan Lapangan-Lapangan Mahakam di 2019

Sepanjang tahun 2019, PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) telah berhasil membuat *milestone* baru dalam mempertahankan produksi di tengah arus penurunan produksi imbas dari *natural decline*. PHM pun tetap bersemangat dan optimistis dalam menyongsong tahun 2020 karena telah mempersiapkan serangkaian upaya dan strategi.

Untuk mengetahui lebih jauh terkait pencapaian yang ditorehkan PHM sepanjang 2019 dan serangkaian rencana yang disiapkan tahun 2020 mendatang, Energi Mahakam (EM) mewawancarai Henricus Herwin selaku *Head of Development & Planning Division*. Berikut petikannya:

EM: Apa saja *milestone* yang berhasil diraih PHM sepanjang tahun 2019 jika berbicara dari sisi *business process*?

HH: Ada dua hal yang menjadi *highlight* utama yakni: pertama, kita berhasil mendapatkan *Final Investment Decision* (FID) untuk pengembangan lapangan di tahun 2020 – 2023, Operasi Pengembangan Lapangan Lapangan (OPLL) 1 dan Jumelai, Sisi North & Nubi North (JSN). Sumur pertama OPLL-1 berhasil dibor lebih awal pada November 2019.

Kedua, kita berhasil menjaga dan mempertahankan produksi gas dengan hampir tanpa penurunan produksi dari awal tahun hingga akhir tahun 2019, di level kisaran 710 MMscf atau sekitar 90% dari RKAP 2019 serta menjaga produksi *liquid* di level 35,7 KBPD yang sesuai dengan RKAP 2019.

EM: Apa saja strategi yang ditempuh dalam perjalanan meraih pencapaian tersebut, khususnya dalam mempertahankan produksi di tengah penurunan alami produksi minyak dan gas di WK Mahakam?

HH: Ada beberapa hal utama yang dilakukan seperti: Menjaga kinerja produksi pada *reservoir* yang sudah terbuka (*baseline*), termasuk melakukan aktivitas buka



tutup sumur yang masif (*Shut In Build Up/SIBU*), *rig move out* tanpa *shutdown* dan lain-lain. Kemudian PHM melaksanakan aktivitas *well intervention* termasuk perforasi di *reservoir high pressure* dan mencari solusi *sand control* yang lebih murah. PHM juga mengebor (*spud*) 121 sumur hingga pertengahan 2019. Langkah lain, menurunkan *network pressure* dan menguji coba LLP *mobile compressor* di Lapangan Tunu.

EM: Dalam perjalanannya, apa hambatan signifikan yang dihadapi dalam upaya mencapai hal-hal tersebut?

HH: Dengan menurunnya margin keuntungan dari operasi, perencanaan dan eksekusi dari operasi harus presisi. Ditambah lagi operasi-operasi kita melibatkan banyak pihak mulai dari entitas PHM, kontraktor, dan *stakeholder* lainnya, sehingga komunikasi harus terjalin baik. Ke depan, kita harus menemukan teknik dan metode baru untuk membuat biaya pengembangan lapangan menjadi lebih efisien lagi.



Lapangan-lapangan PT Pertamina Hulu Mahakam, pusat produksi minyak dan gas bergulir secara berkelanjutan.

EM: Di tahun 2020, apa rencana besar yang akan dilakukan dalam upaya mempertahankan produksi WK Mahakam tetap baik dan ekonomis secara bersamaan?

HH: Selain tentunya mengeksekusi OPLL 1 dan JSN, kita akan mulai menyiapkan OPLL 2 yang akan dieksekusi di akhir tahun 2022 atau awal tahun 2023. Di proyek ini akan banyak inovasi dan terobosan baru yang kita butuhkan dan akan membuat profesi kita menjadi lebih menarik lagi.

EM: Selain itu, apakah ada inovasi lain yang siap diluncurkan di tahun-tahun mendatang dalam upaya mengejar *cost effectiveness* dalam operasi produksi di WK Mahakam?

HH: Terdapat 3 hal utama yang bisa menjadi landasan atas inovasi-inovasi PHM ke depannya. Pertama Cleopatra telah mengidentifikasi beberapa inovasi untuk mengurangi *operating cost* kita, upaya ini harus terus kita lakukan dengan tetap memperhatikan aspek *safety* yang baik. Kedua, keberhasilan kita melakukan *cost effectiveness* akan membantu kita untuk mempertahankan operasi di Mahakam dan terus berinvestasi di proyek-proyek pengembangan yang baru.

ULTIMATE ENDEAVOR

KALEIDOSKOP 2019

17 Tambahan Produksi 800 BOPD dengan Reaktivasi Handil *Enhance Oil Recovery* (HEOR)

25 CPU Capai 4 Tahun Tanpa LTI



28 Produksi Gas Handil Capai 40 MMscfd

5 Uji Coba LLP *Compressor* Tunu Pada 37 Sumur dengan 34 Sumur Berhasil Dialirkan

8 NPU Capai 5 Tahun Tanpa LTI

AWARD
Balikpapan Fire & Rescue Challenge (BFRC)
Organizer: Pantia Balikpapan Fire & Rescue Challenge (BFRC)

.....

Juara Umum 2 Emas dari Kategori *Structural Fire Fighting* dan *Collapse Structure Search and Rescue*, serta 1 Perak dari Kategori *Fireman Fitness Drill*

RECEIVER
Emergency Intervention Team (EIT)

AWARD
Annual Pertamina Quality Award (APQA) 2019
Organizer: PT Pertamina (Persero)

.....

Best Value Creation
Platinum untuk Gugus T-Rex (GSR - PHM)
Gold untuk Gugus Pride (WCI - PHM)
Gold untuk Gugus Procom (SRC - PHM)

RECEIVER
Tim Pertamina Hulu Indonesia (PHI)

- 2 Optimasi Gas Bahan Bakar dengan Mengoperasikan Satu MP *Compressor* di CPU
- 3 Pengisian *Lube Oil* Pertamina Turbolube XT 46 di CPU
- 16 *Rigless* Pertama di *Swamp*: Penggunaan HWU untuk Memasang *Gravel Pack*

JANUARI

FEBRUARI

MARET

APRIL

MEI

JUNI

- 2 Uji Coba Pertama *Sandtrap ABC* di Sumur TN-AA92
- 25 Juara Umum Lomba Keterampilan Tanggap Darurat PHI

AWARD
Lomba Keterampilan Tanggap Darurat antar Tim Bantuan Medis PT Pertamina Hulu Mahakam
Organizer: PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM)

.....

Juara Umum 1 (Tim Bekapai)
Juara Umum 2 (Tim Handil)

RECEIVER
Tim Bekapai dan Tim Handil

- 28 Penyerahan Program Pengembangan Masyarakat di Dusun Muara Pegah Kec. Muara Jawa

AWARD
Kontribusi Kepatuhan Kepada Negara dan Kepatuhan Sebagai Wajib Pajak Terbaik Tahun 2018
Organizer: Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pajak Wilayah Kalimantan Timur dan Utara (Kanwil DJP Kaltimtura)

.....

RECEIVER
Fariz Ihsan Putra (HRO/ADM) dan Heri Kurniadi (FCB/OPS)

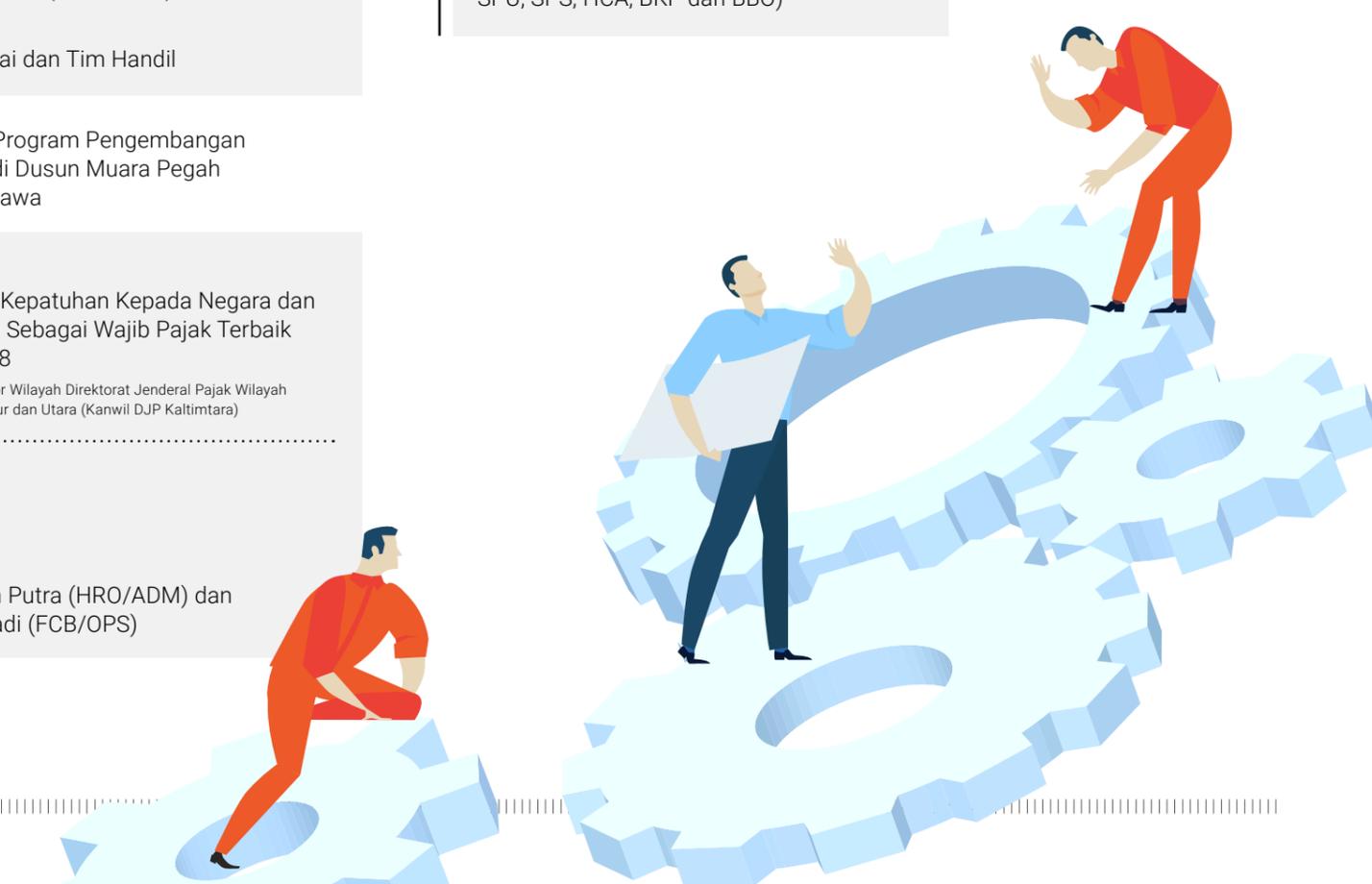
- 1 Peresmian Lembaga Kerja Sama Bipartit PHM
- 5 HCA Capai 4 Tahun Tanpa LTI

24 **AWARD**
Penghargaan Kecelakaan Nihil (*Zero Accident Award*) dan Program Pencegahan dan Penanggulangan HIV & AIDS di tempat kerja
Organizer: Kementerian Ketenagakerjaan

.....

Penghargaan Kecelakaan Nihil dari Menaker RI untuk 7 Lapangan (NPU, CPU, SPU, SPS, HCA, BKP dan BBO)

- 21 Penerapan *Lifting Above Live Line (LALL)* Pertama untuk Pekerjaan Konstruksi Sumur Baru di GTS-I NPU
- 26 PHM Capai 1 Tahun Tanpa LTI
- 28 Tunu *Full LP*: Perubahan Mode Produksi GTS-S, T, AA dengan Tambahan Produksi 5 MMscfd



ULTIMATE ENDEAVOR

1 Penggunaan B20 Pertama di CPUt

7 **AWARD**
Penghargaan atas Dukungan dan Partisipasi dalam rangka Peringatan Hari Lingkungan Hidup Sedunia Kota Balikpapan Tahun 2019 di Kebun Raya Balikpapan
Organizer: Walikota Balikpapan

26 Penerbitan Perdana Tabloid Energi Mahakam
Shut Down Platform Tersingkat untuk Rig Move-In (Hakuryu 3,7 hari)

31 Pengapalan Minyak Mentah 100 Kali Tanpa Insiden

20 **AWARD**
Career Development Management (CDM) Award 2019
Organizer: SKK Migas

21-27 HCA Full Shutdown : Zero Incident dan Optimasi Produksi Sebesar 6% dari Bujet Lost Production Opportunity (LPO)



84 MMscfd

PLATFORM JM1

24 Pengoperasian 5 Sumur Baru di Platform JM1 dengan Total Produksi 84 MMSCFD

28 **AWARD**
Penghargaan Subroto 2019
Organizer: Kementerian ESDM

Penyumbang PNBP (Penerimaan Negara Bukan Pajak) MIGAS terbesar no. 3.

RECEIVER
PHM

30 Rig Tasha Move Out Tanpa Shutdown dari Platform MD-1 dengan Penghematan Shortfall: 207 MMScfd



12-16 National Health Day 2019 - Healthy Mind in Healthy Body

20-22 UIIA Forum

26 **AWARD**
Penghargaan Patra Nirbhaya Karya Utama
Organizer: Kementerian ESDM

JULI AGUSTUS SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DESEMBER

16 **AWARD**
Penghargaan Gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif (GP2SP)
Organizer: Dinas Kesehatan Kota Balikpapan

Juara Umum 1

RECEIVER
HSE/MED PHM

27 Bekapai Capai 8 Tahun Tanpa LTI



20 MMscfd

TAMBORA

28 Produksi Gas Tambora Mencapai 20 MMscfd

AWARD
Penilaian Peringkat Kinerja Terbaik Pemeliharaan Fasilitas Produksi
Organizer: SKK Migas

Perunggu

RECEIVER
PHM

30 Side Track Preparation Rigless Pertama Kali di Offshore



700 MMscfd

5 Ekspor Gas Melampaui 700 MMscfd

10 Balikpapan Base Office Capai 6 Tahun Tanpa LTI

10-14 NPU Major Shutdown: Zero Accident dan Optimisasi Sebesar 45 persen dari bujet LPO (158 MMscfd & 2358 Bbl)

11-20 **AWARD**
Indonesia Fire Recue Challenge
Organizer: STPI Curug

Juara Umum 2
Medali Emas: Air Craft Fire Fighting
Medali Emas: Road Accident Rescue
Medali Perak: Structural Fire Fighting
Fire Fighting Competency Test
The Best Captain: Haryono Mahadina

RECEIVER
EIT PHM

15 Penggunaan B20 Pertama untuk Armada Kapal di NPU

17 Pengaliran Perdana Gas Mahakam untuk Jaringan Gas Rumah Tangga di Kec. Muara Badak

28 Remote Operation 24 jam Pertama Kali untuk Eline Perforasi

29 SPS Capai 2 Tahun Tanpa LTI

5 **AWARD**
Balikpapan CSR Award
Organizer: Pemerintah Kota Balikpapan

THE CORE

ENVIRONMENT

Bersama Lestarikan Kehati, Menjaga Bumi

Kawasan Keanekaragaman Hayati (kehati) yang berada di Wilayah Kerja (WK) Mahakam tersebar di beberapa lapangan yakni SPS, SPU, NPU, CPU, dan HCA. Pengembangan kawasan kehati yang sudah dilakukan sejak 2018 ini merupakan wujud nyata pengelolaan lingkungan hidup di sekitar wilayah operasi PHM. Ke depannya, PHM akan menggandeng instansi pemerintah untuk bekerjasama menjaga keberlangsungan kehati dalam jangka panjang.

PHM menyadari pentingnya partisipasi perusahaan dalam menjaga keberlangsungan lingkungan hidup di sekitar wilayah kerjanya. "Meski tujuan kawasan kehati semuanya sama dan mengacu pada Izin Pinjam Pakai Kawasan Hutan (IPPKH), namun setiap kawasan kehati memiliki perbedaan yang spesifik," kata Teuku Reiza Yuanda atau yang biasa dipanggil Ipon (HSE/ENV/ENG).

Misalnya, kawasan kehati di Lapangan SPS luas lahannya mencapai 20 hektare dan didominasi oleh tumbuhan perintis yang tumbuh cepat seperti mahang, pelawan, bitangur, simpur, pala, dan kantong semar. Ciri ekosistemnya sendiri adalah hutan kerangas (berasal dari bahasa Dayak Iban yang artinya: tanah yang tidak dapat ditanami padi) dengan karakteristik lahannya peka terhadap perubahan lingkungan (misal rawan terbakar) dan minim unsur hara karena lapisan humus tanahnya yang tipis.



Foto Kawasan Kehati di Beberapa Lapangan PHM

Sementara kawasan kehati di Lapangan SPU, NPU dan HCA dikenal dengan kehadiran tumbuhan sejenis api-api, buta-buta, bakau hingga nyirih dengan ciri ekosistem mangrove. Di lapangan-lapangan itu sekitar 2-6 hektare dari kawasan kehati adalah bagian atas tanah berupa substrat lumpur tanah liat dan tergenang temporer karena pasang surut.

"Untuk Lapangan CPU yang lahannya seluas 1,5 hektare akan ditemui jenis tumbuhan araza, ara, beringin, waru, berkubung dan laban. Jenis ekosistemnya sendiri adalah hutan riparian yang merupakan hutan di pinggir zona sungai besar dengan tanah bagian atasnya berupa tanah aluvial," jelas Ipon. Untuk menjaga keberlangsungan kehati di WK Mahakam tim HSE/ENV terus mengamati dan mengidentifikasi lewat kerja sama dengan pihak ketiga. Dari pengamatan dan identifikasi itu kemudian

disusun data informasi dasar (*baseline*) yang isinya tentang status perlindungan dan konservasi tiap jenis tumbuhan alam. "Di setiap kawasan terdapat papan informasi mengenai potensi kehati terkait. Disediakan juga *spot* foto agar dapat dibagikan di media sosial para karyawan, dan akses yang mudah menuju kawasan kehati," tambah Ipon.

Sedangkan dari sisi eksternal, tim HSE/ENV PHM berinisiatif untuk bersinergi dengan instansi pemerintah dan masyarakat dalam perencanaan pengelolaan kehati agar keberlangsungannya terjaga.

HEALTH

Jangan Abaikan Risiko Stres!

Selain pentingnya menjaga *work-life balance*, PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) juga menyadari peranan besar dalam menjaga kesehatan, tidak hanya fisik namun juga psikologis, seluruh karyawannya. PHM turut berpartisipasi memperingati Hari Kesehatan Nasional yang jatuh pada 12 November 2019 dengan mengadakan seminar bertema "*Healthy Mind in Healthy Body*" sebagai rangkaian dari kampanye CERDIK yang dilakukan secara berkelanjutan oleh PHM.

Sebagaimana yang kita ketahui, salah satu komponen CERDIK adalah kelola stres. Menurut tim medis PHM, ada risiko yang cukup besar stres yang dialami karyawan terjadi di lingkungan kerja. Namun sayangnya, banyak orang tidak menyadari hal tersebut, bahkan sering tak acuh terhadap tanda-tanda stres yang menghampiri dan malah membiarkannya hingga berlarut. Padahal, stres yang dibiarkan terjadi dalam waktu lama berpotensi besar menimbulkan gangguan kesehatan.

Ada beberapa potensi bahaya psikososial yang bisa memicu meningkatnya tekanan cemas pada diri seseorang. "Misalnya beban dan pacu kerja yang tinggi, jadwal kerja yang padat, hubungan antarpribadi di dalam suatu organisasi, hingga *homework interface*," tutur Dr. Peter Novianto.

Tentunya hal tersebut bisa dengan mudah menghampiri siapa saja di tempat kerja dan reaksi pada stres pun berbeda antar satu orang dengan lainnya. "Memang ada dua reaksi stres yakni positif dan negatif, kalau positif bisa dalam bentuk semakin giat berolahraga atau memacu untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik," kata Dr. Peter. Namun di sisi lain, reaksi negatif seperti frustrasi, emosi, gangguan jasmani seperti jantung berdebar, hingga gangguan kesehatan jiwa seperti: tidak selera makan, cemas, sampai depresi.



Ade Rai Menjadi Pembicara dalam Acara Hari Kesehatan Nasional di Balikpapan dengan Tema "Healthy Mind in Healthy Body" pada Tanggal 12 November 2019

Untuk itu tim medis PHM berupaya menekankan pentingnya mengelola stres lewat berbagai kampanye berkesinambungan di sosial media dan kegiatan seminar. Dalam seminar Hari Kesehatan Nasional pada tahun 2019 dihadirkan bintang tamu atlet binaraga Ade Rai, dan mengangkat tema "*Healthy Mind in Healthy Body*". Harapannya, melalui seminar ini, karyawan semakin awas dengan risiko stres yang bisa datang kapan saja dan tidak menunda untuk berkonsultasi jika memang dirasa semakin mengganggu.

THE CORE

SAFETY

2020 PHM Terapkan Penuh Panduan Keselamatan CLSR+

Upaya untuk meningkatkan keamanan dan keselamatan kerja di lingkungan Wilayah Kerja (WK) Mahakam terus dilakukan. Di penghujung tahun 2019 ini, berdasarkan arahan langsung dari PT Pertamina (Persero), diberlakukan penyesuaian pedoman keselamatan dari semula bernama *Mahakam Life Saving Rules* (MLSR), yang berisi 12 poin, menjadi *Corporate Life Saving Rules+* (CLSR+) yang berisi 15 poin.

Secara garis besar, panduan keselamatan yang tergabung dalam MLSR tetap diikutsertakan di dalam panduan CLSR+ terbaru. "Memang pesan dari manajemen adalah membuat penyesuaian tanpa menghilangkan nilai yang sudah lama diterapkan di Mahakam sehingga hasilnya adalah penambahan tiga poin terhadap poin-poin yang sudah ada," kata Ramadhan Hidayat (HSE/SAF).



Adapun ke-15 poin yang terdapat di dalam CLSR+ adalah: *tools and equipment, safe zone position, permit to work, isolation, confined space, lifting operation, fit to work, working at height, personal flotation device, system override, asset integrity, driving safety, protective equipment, excavation work, dan high-risk situations.*

Tentunya panduan yang baru ini merupakan hasil dari evaluasi dan riset yang dilakukan oleh tim HSE PHM atas potensi risiko yang terdapat di lapangan. Dengan adanya perluasan aspek yang tercakup dalam panduan keselamatan ini, sosialisasi intensif terus berjalan. "Sejak *soft launching* pada 3 Oktober 2019 lalu sampai Januari 2020 nanti sosialisasi akan dilakukan maksimal. Karena pada Januari 2020, CLSR+ akan efektif diimplementasikan," tambah Ramadhan. Berbagai media dimanfaatkan seperti poster, *banner*, spanduk, buku saku, maupun intranet. Juga melalui pertemuan tatap muka seperti *HSE Committee Meeting level 3 dan 4* di setiap divisi.

Pada tahap awal Divisi HSE juga mengawasi dan mengevaluasi penerapan CLSR+ di lapangan. Pemantauan melalui laporan bulanan, *review*, dan analisa pelanggaran CLSR+ termasuk anomali dan insiden terus dilakukan. "CLSR + *infringement* akan dimasukkan ke *synergy application* dan nantinya akan disampaikan di berbagai forum seperti *HSE Committee Meeting* maupun *Safety Global Review*," kata Ramadhan.

Harapannya, CLSR+ ini dapat dipahami dan dilaksanakan secara penuh oleh seluruh pekerja di lingkungan Wilayah Kerja Mahakam, agar setiap anomali dan insiden dapat dicegah, sehingga meningkatkan taraf keamanan di lingkungan kerja.

CSR

Program Sekolah Rawa Hutan Sentuh Ragam Aspek Sosial-Ekonomi

Dalam rangkaian HUT Pertamina ke-62, pada tanggal 10 Desember yang lalu Kepala Sekolah SDN 014 Tani Baru, di Kecamatan Anggana, Darta, menerima penghargaan juara kedua *Local Heroes Award PT Pertamina (Persero)* kategori Cerdas. Penghargaan diberikan karena inisiatif dan dedikasinya sebagai sosok yang menginspirasi masyarakat sekitar. Berkat dedikasinya, SDN 014 Tani Baru mendapat predikat Sekolah Adi Wiyata (sekolah berwawasan lingkungan) tingkat provinsi dan kabupaten dengan segala keterbatasan yang ada. Darta selama ini adalah salah satu penggerak program "Sekolah Rawa Hutan" bersama PHM selama ini.

Sekolah Rawa Hutan adalah program yang dijalankan oleh PT Pertamina Hulu Mahakam di Desa Tani Baru yang terletak 61 km dari Sungai Meriam, ibukota Kecamatan Anggana, Kabupaten Kutai Kartanegara. Orientasi pendidikannya turut berfokus pada perbaikan lingkungan sekitar. Program ini sudah berjalan selama 19 tahun, dan sudah memperlihatkan dampaknya yakni mengarah ke masa depan yang lebih cerah bagi penduduk setempat.

Jarak desa Tani Baru yang jauh dari ibukota Kecamatan Anggana dan akses yang sulit di kawasan Delta Mahakam yang dikelilingi air (sehingga transportasi utama adalah ketinting atau kapal-kapal kayu) membuat kawasan yang terletak di pesisir Kabupaten Kutai Kartanegara ini tertinggal jauh. Di desa itu sejak tahun 1983 hanya ada satu SD Inpres yang kini bernama SDN 014 Tani Baru. Tahun 1990 di lokasi SDN 014 dibukalah SMP 4 Tani Baru, yang bersifat filial dengan induknya di Kecamatan Anggana. Di Desa Tani Baru, yang luas wilayahnya 71.200 hektar dengan jumlah penduduk 3.798 jiwa, lebih 70% penduduknya hanya lulusan SD.

"Kendala geografis, ketiadaan sumber listrik dan pasokan air bersih yang terbatas serta rendahnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup bersih menjadi sekian dari banyak alasan tertinggalnya desa ini," tutur Suripno Kepala Divisi Sustainable Development and Societal. Dengan kesadaran untuk mendukung kemajuan lingkungan sekitar Wilayah Kerja (WK) Mahakam, maka PHM melancarkan program Tanggung Jawab Sosial (TJS) melalui kerjasama dengan pemerintah lokal, pihak sekolah dan universitas setempat untuk memperbaiki lingkungan hidup di desa tersebut.

Berkat perencanaan bersama, berhasil dirumuskan 4 strategi utama untuk membenahi desa itu: pertama, transformasi dan peningkatan kualitas infrastruktur sekolah serta SDM, kedua perbaikan kondisi lingkungan sekitar, ketiga mendorong perubahan perilaku, dan keempat mendukung sumber energi berkelanjutan dan terjangkau. "Hasilnya sudah terlihat, setidaknya dari estimasi rata-rata sejak tahun 2000 jumlah penerima manfaat sudah mencapai 2.650 orang dan akreditasi SDN 014 yang tadinya B di tahun 2011 naik menjadi A pada 2015," kata Suripno. Jika dilihat dari aspek pelestarian lingkungan, kini



Kepala Sekolah SDN 014 Tani Baru, Darta.

sudah terdapat kawasan wisata lingkungan *mangrove* yang memproteksi sekitar 1.700 m² area sekolah. Masyarakat sudah menanam sedikitnya 30.000 bibit *mangrove* yang bisa menekan emisi karbon hingga 1.822 ton per tahunnya. Pembangunan jalan kayu yang menghubungkan 3 dusun juga menghemat biaya transportasi sebesar Rp60.000 hingga Rp100.000 per anak setiap bulannya.

"Ada banyak yang sudah dilakukan dan terus akan dievaluasi serta disesuaikan dengan kebutuhan. Langkah PHM yang bekerja sama dengan masyarakat ini juga mendapat apresiasi dari pemerintah lewat banyak gelar dan penghargaan. Terbaru, SDN 014 menjadi salah satu kandidat Adiwiyata tingkat nasional tahun 2019," tutup Suripno.

THE CORE

SECURITY

Tekan Angka Insiden Keamanan Lewat Partisipasi Karyawan

Lingkungan kerja di industri hulu minyak dan gas sebagaimana Wilayah Kerja (WK) Mahakam merupakan area dengan risiko keamanan yang tinggi. Guna memastikan lingkungan kerja itu tetap aman, PT Pertamina Hulu Mahakam, melalui Tim *Security* melancarkan kampanye bertajuk “Sec_rity Is Not Complete without U”, yang merupakan upaya berkelanjutan untuk menghadirkan wilayah kerja yang lebih aman bagi seluruh insan PHM.



Logo Bung Ben yang Diadaptasi dengan Seragam Tim Sekuriti PHM

Di PHM aspek keamanan yang dimaksud sudah masuk dalam proses kerja, bukan hanya terbatas pada masa kerja yang sedang berlangsung tapi juga sudah dimulai dari ketika tim merancang suatu proyek, saat perjalanan ke lokasi kerja hingga dalam keseharian di lingkungan kerja. Dengan besarnya cakupan keamanan dan keselamatan yang ditangani serta keterbatasan jam kerja tim *security*, padahal seharusnya keamanan berlangsung secara penuh 24/7, inovasi pun dilakukan.

Setiap insan PHM memiliki tanggung jawab untuk melaporkan anomali dan insiden keamanan yang dilihatnya secara langsung kepada Tim *Security*.

Edukasi pun sudah berlangsung selama beberapa waktu terakhir dan pelaksanaannya menunjukkan hasil yang positif. “Jumlah insiden keamanan turun dari 23 insiden di tahun 2018 menjadi 15 insiden pada 2019 ini,” jelas Rosa Elvandary (SRC/SEC/CTM).

Tentunya program ini dapat menunjukkan hasil yang positif berkat antusiasme dan partisipasi aktif dari karyawan. Tim *Security* sendiri sudah memberikan beberapa alternatif yang mudah diakses bagi karyawan untuk melaporkan anomali dan insiden keamanan yang ditemukannya. Mulai dari formulir pengaduan CERMAT hingga informasi nomor darurat yang bisa langsung dihubungi di setiap *site*.

“Kami sudah banyak mendapat laporan anomali pada keamanan seperti pagar yang bolong di area perumahan, mobil yang diparkir dengan kaca terbuka, hingga kontraktor atau tamu yang meninggalkan *handphone* di area publik. Dengan kesadaran pada kejadian-kejadian anomali di sekitar yang dilaporkan secara dini maka insiden keamanan bisa diminimalisir,” imbuh Rosa.

Meski sudah menunjukkan hasil positif, Tim *Security* PHM tidak berpuas diri. Setiap ada kesempatan seperti acara yang digelar oleh departemen, HSE meeting, hingga *tool-box meeting* dimanfaatkan untuk memberikan sosialisasi dan dibarengi dengan penyebaran *leaflet*, terutama untuk kegiatan di *site*. Harapannya, perlahan tapi pasti terjadi perubahan pola pikir yang berimbas pada semakin minimnya gangguan keamanan serta keselamatan di lingkungan kerja.

THE FACE OF PHM

Kebersamaan yang Erat di PHM Dorong Semangat Kerja Abud



Abdullah Ahmad Nahdi yang Lebih Akrab Disapa “Abud”
Foto: Muchlisun Hussein (CEA/M&V/CMM)

Di luar jenis pekerjaan yang harus dilakukan secara rutin setiap harinya, lingkungan kerja dan hubungan sosial di kantor juga menjadi faktor lain yang mendukung produktivitas serta semangat kerja. Abdullah Ahmad Nahdi (HRA/GNS/GSJ) mengaku tidak hanya menyukai pekerjaannya tapi juga pada lingkungan kerjanya, karena ia merasakan pengaruh yang baik sehingga ia dapat menjadi pribadi yang lebih baik serta berkembang. “Hal-hal itu yang membuat saya memilih terus bertahan hingga kini telah memasuki tahun kedelapan di WK Mahakam,” katanya.

Pria yang akrab disapa Abud ini masih mengingat bagaimana pada masa awal bekerja di tahun 2012 dia ditugaskan untuk terlibat dalam proses perpindahan kantor Jakarta *Head Office* dari Plaza Kuningan ke WTC II Sudirman. Setiap harinya dari pagi hingga malam dia dan teman-temannya bahu-membahu bekerja bersama memindahkan dokumen-dokumen hingga peralatan kantor.

Momen tersebut menjadi salah satu kenangan indah bagi Abud, dan dia jadi merasa dekat dengan lingkungan kerja di PHM. Di kantor ini dia menikmati pertemanan yang akrab dengan siapa saja dan perbedaan jabatan dirasakannya bukan menjadi tembok penghalang. Menurutnya, semua orang terutama di Jakarta *Head Office* saling mengenal satu sama lain dan hal itu membuatnya semangat bekerja setiap harinya.

Selain suasana pergaulan yang sangat cair itu, hal lain yang membuatnya betah bekerja di PHM

adalah perhatian perusahaan yang besar pada faktor keselamatan dan keamanan pekerja. “Seperti kebanyakan orang lainnya, awalnya terasa berat, apa-apa perlu izin dan harus sesuai prosedur, tapi semakin ke sini malah menjadi bagian dari karakter saya. Ketika berada di luar kantor saya jadi lebih berhati-hati dan selalu berpikir bagaimana menjaga keamanan untuk orang-orang di sekitar saya juga,” papar Abud. Rasa aman yang hadir selama bekerja membuatnya merasa dekat dan terbangun rasa kepemilikan terhadap pekerjaannya.

Abud memulai aktivitas rutinnnya di kantor pagi hari dengan mengecek *e-mail* dan daftar pakai berbagai ruang rapat di seluruh lantai WTC 2 yang digunakan oleh PHM. Setelahnya, untuk memastikan bahwa semua ruang *meeting* sudah siap digunakan, dia akan berkeliling memeriksa satu per satu ruangan-ruangan rapat itu untuk memastikan semua siap digunakan dengan maksimal dan kerapian terjaga.

Peran Abud sebagai bagian dari Departemen GNS di PHM juga membuatnya bertanggung jawab dalam membuat laporan, meng-*input* data, pembuatan izin, hingga berkoordinasi dengan kontraktor. “Kadang kalau sore sering ada *meeting* dengan kontraktor, tapi kalau sedang tidak ada meeting maka saya sering ikut kegiatan seperti futsal atau catur sehabis jam kerja bersama karyawan lain,” tambah Abud. Selain menjadi sarana untuk *refreshing* pasca bekerja, kegiatan tersebut jadi ajang silaturahmi dengan sesama karyawan.

Di kala senggang, Abud kerap menghabiskan waktu untuk menonton pertandingan olahraga seperti sepak bola dan basket, atau dia habiskan untuk menonton film dan bermain *video games*. Hal baru yang kini tengah ditekuninya adalah belajar *video editing*. “Hal-hal itu saya lakukannya untuk menjaga *work-life balance* agar dapat menjaga produktivitas kerja,” kata Abud.

THE GEAR

YAYASAN'S CORNER

TAYEN

Siap Debut di Panggung Kriya Internasional



Tayen, Produk Keranjang Tradisional Hasil Kerajinan Suku Dayak Lundayeh
Sumber foto atas: <http://nadi-kalimantan.blogspot.com/>

Pada September 2019 lalu, Tayen, produk keranjang tradisional hasil kerajinan suku Dayak Lundayeh, di Kecamatan Krayan, Kabupaten Nunukan Kalimantan Utara terpilih sebagai Karya Kriya Unggulan kategori Serat Alam dalam acara Dekranas Award 2019 yang berlangsung di Balai Kartini, Jakarta. Produk hasil binaan Yayasan Mahakam Lestari ini memang menyimpan daya pikat yang sulit ditolak.

Menurut Meita Abigail, Ketua Yayasan Mahakam Lestari, orisinalitas dan inovasi menjadi dua landasan utama yang membuat Tayen unggul dibanding produk oleh-oleh tradisional lainnya. Bahan utama tayen adalah rotan yang diambil langsung dari hutan dekat desa penduduk, sementara untuk pewarna merah diambil dari jerongang yang bisa dibeli dari pengrajin desa Wa'yagung. Sedangkan untuk pewarna hitam menggunakan jelaga yang bisa ditemukan di dapur penduduk.

Meski memanfaatkan bahan alami yang diambil dari alam sekitar, namun proses pembuatan Tayen juga menerapkan prinsip kehati-hatian demi menjaga lingkungan dan tidak merusak pohon induk serta makhluk hidup yang tinggal di hutan.

Untuk menambah nilai Tayen, dibuatlah keranjang yang multifungsi. Pada hakikatnya, Tayen adalah keranjang tempat menaruh padi dengan penyangga berwarna hitam dan merah yang sekarang didesain lebih menarik sehingga bisa digunakan sebagai dekorasi rumah seperti alas tempat pot tanaman di dalam rumah atau tempat menaruh koran dan majalah, jelas Meita.

Proses pembuatannya sendiri memakan waktu sekitar 7-8 hari. Itu sudah termasuk pencarian bahan, pengolahan untuk siap dianyam, pewarnaan, penganyaman hingga *finishing*. "Kendalanya sebenarnya terjadi pada saat awal produk dirancang karena Tayen memiliki bentuk sederhana namun menggunakan rotan sehingga harganya tidak bisa terlalu murah," kata Meita. Padahal, untuk produk jenis keranjang dari suku Dayak ada pesaing utamanya yakni Reing yang memiliki motif khas dan terbuat dari bambu sehingga harganya lebih rendah.

Kini, kendala tersebut sudah dapat diatasi, ke depannya, pada tahun 2020, Tayen akan diikutkan dalam ajang World Craft Council. Kehadiran di pentas internasional diharapkan dapat membuat program produksi Tayen berhasil. "Karena dulu tujuan memilih Tayen adalah untuk mencari produk tradisional yang menarik namun sudah langka dan mulai sulit ditemukan. Jadi upaya ini dilakukan guna menahan laju kepunahan produk kerajinan tradisional," kata Meita menutup pembicaraan.



Berkah dari Sumur MD-111 untuk Hadapi Natural Decline

Meski sebagian besar sumur di Wilayah Kerja Mahakam sudah mengalami penurunan produksi alamiah (*natural decline*) namun PHM senantiasa berusaha keras mencari solusi dan inovasi demi menahan laju penurunan produksi. Upaya keras itu membuahkan hasil ketika sumur MD-111 di Lapangan Mandu, area South Mahakam, yang selesai dibor pada 26 September 2019 lalu, memberikan hasil yang sangat baik.

Keputusan untuk mengebor sumur MD-111 datang setelah berkaca pada keberhasilan sumur MD-109 juga di Mandu Central Panel, pada tahun 2018. Namun proses perencanaan mengambil waktu yang lebih panjang mengingat kondisi geologi Lapangan Mandu yang kompleks dengan adanya patahan-patahan dan memberikan akumulasi hidrokarbon yang berbeda. Efeknya sulit menentukan apakah sumur tersebut berada di ladang gas atau minyak.

"Meski demikian, dengan kajian bawah permukaan bumi (*sub-surface*) yang komprehensif maka identifikasi hidrokarbon di masing-masing panel dapat dilaksanakan sehingga aktivitas pengeboran bisa dijalankan," kata Hermawan (DEV/SNS/GSM). Pada proses pengeboran ini, tim PHM menggunakan kepala sumur dari *platform* MD-1 yang berjarak 2,5 km dari sumur.

Setelah selesai dibor dengan menggunakan *jack-up Rig* Tasha ditemukan *reservoir* dengan total ketebalan 92 meter gas dan 19 meter minyak. Dari situ didapatkan data bahwa tersedia cadangan gas hingga 20,7 Bcf dan cadangan minyak hingga 100.000 barel. Selain itu, para *engineer* PHM dalam proses

pengeboran ini juga mencoba inovasi dengan mengurangi jumlah *casing string* (pipa pembungkus yang diturunkan ke lubang pengeboran kemudian disemen untuk mengamankan sumur). Biasanya dibutuhkan 4 *casing string* untuk sumur-sumur di WK Mahakam, namun kali ini hanya digunakan tiga. "Efeknya positif, aktivitas pengeboran berhasil diselesaikan lebih cepat, namun tanpa mengorbankan aspek keamanan di lapangan," imbuh Hermawan.

Kinerja positif dari produksi Sumur MD-111 mulai terlihat. Pada 21 Oktober 2019 tercatat sumur ini menghasilkan gas sebanyak 17 MMscfd dan kondensat 950 bcpd. Angka ini terus meningkat di November 2019 dengan produksi gasnya mencapai 32 MMscfd.

"Semula target puncak produksi di November 2019 adalah 35 MMscfd namun saat digenot dan mengejar titik tersebut terjadi vibrasi di *flowline*. Mengingat aspek yang dipertaruhkan adalah keselamatan, maka target produksi puncak dijaga pada level 30 MMscfd saja," jelas Hermawan.

Dengan hasil positif dari sumur MD-111 terbuka peluang terdapat potensi gas di sebelah barat dari Mandu *Central Panel* ini. Untuk itu saat ini sedang diadakan evaluasi bawah permukaan yang detail sebagai bagian dari *post-mortem* sumur MD-111 dengan menghitung potensi gas di Mandu West Panel. "Keberhasilan ini merupakan bukti usaha tanpa henti PHM untuk terus mengembangkan potensi di Wilayah Kerja Mahakam lewat terobosan dan inovasi kreatif demi menjaga angka produksi tanpa mengurangi pentingnya aspek keselamatan," tambah John Anis, General Manager PHM.

BURNING SPIRIT

Tempat Bercengkerama di Lapangan Mempererat Rasa Kekeluargaan

Bekerja di *site* kerap membuat kita rindu dengan keluarga kita di rumah. Namun dengan hadirnya tempat bercengkerama yang dikemas dalam bentuk *café*, *gazebo*, dan *social corner* membuat rasa kekeluargaan kian hangat selepas bekerja pada saat sedang *on-duty*



GAZEBO - NPU

Meski baru berusia 1 tahun, namun Gazebo di *site* NPU sudah menjadi "rumah" bagi semua karyawan dan juga tamu yang berkunjung untuk sekadar bertukar cerita dan melepas penat pasca seharian bekerja. Suasana menjadi kian hangat setelah lewat pukul 20.00 WITA. "Setiap ada yang mau pindah penugasan dan pensiun maka perpisahan akan digelar di Gazebo dengan suguhan berbagai makanan," tambah Samuel Sibarani (TTH/NPU/S&E). Bahkan sudah cukup sering beberapa karyawan berinisiatif mengadakan acara *manual brewing coffee* dan dapat dicicipi bersama.



CAFÉ PAYUNG - SPS

Tidak ada yang tidak kenal Cafe Payung (Capay) di *site* SPS. Saking tersohornya nama Capay, beragam *merchandise* berlabel Capay sudah diproduksi seperti *t-shirt* dan *mug*. "Salah satu momen paling terkenang adalah ketika salah satu karyawan SPS pensiun dan kita adakan perpisahannya di sini, sebagai hadiah perpisahan kita buatkan maket Capay," tambah Jogi Wiraputra (OFS/SPS/PRS).



SOCIAL ROOM & TAMAN JANGKAR - HCA

Selain menjadi tempat berkumpul, *social room* dan Taman Jangkar di HCA juga kerap menjadi lokasi berlangsungnya berbagai acara termasuk "Malam Kebersamaan". "Terakhir kita juga berkumpul dengan adik-adik HEC (Handil English Club) yang merupakan binaan dari teman-teman di HCA," tutur Harryanto Rado (TTH/HCA/GNS). Diakui bahwa kebersamaan di waktu senggang, memegang peranan penting dalam mendukung sinergi dan produktivitas bekerja.



CAFE MELAWAI - BKP

Layaknya ruang bersama di berbagai *site* PHM, Cafe Melawai juga mengentaskan jenjang jabatan karena mulai dari *office boy*, koki, hingga RSES berkumpul bersama di sini. "Pernah ada seorang petugas keamanan yang baru 3 hari di *site* BKP (namun belum lapor diri) menegur Pak Cecep karena ia tidak tahu Pak Cecep adalah RSES. Ini karena penampilan Pak Cecep yang *low profile* sehingga dikira petugas logistik," kisah Yofi Fauzy (OFS/BKP).



SOCIAL CORNER - CPU

"Resmi pakai nama *social corner* baru di 2019, setelah *smoking corner* dipindah lokasinya dan ini murni jadi tempat nongkrong bukan lagi tempat nongkrong sembari merokok saja," cerita Mas Moch Jefri (TTH/CPU). Lewat jam makan malam biasanya semua orang mulai berbondong ke *social corner*. Banyak momen berkesan yang dilalui karyawan *site* CPU di sini mulai dari peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia, perpisahan hingga urusan kerjaan yang mendesak pun diselesaikan di sini.



KOPI HIDROKARBON - SPU

Yang berbeda dari Kopi Hidrokarbon adalah azas kebersamaannya yang kental. Tidak ada transaksi jual beli di sini, siapa saja boleh mampir dan minum kopi gratis. "Dari Kopi Hidrokarbon ada yang sampai berhasil membuka usaha warung kopi di rumahnya dan banyak yang sudah bisa berperan sebagai "barista". Keakraban ini hadir karena tidak ada sekat jabatan ketika semua sudah bersantai di sini, mulai dari *helper* hingga *site manager* lebur jadi satu," tambah Adi Setiyo Widodo (TTH/SPU/S&E).

OUR VOICE

Apa wishlist Anda di tahun 2020 mendatang?



IRFAN TAUFIK RAU
(DEV/HTI/RHI)

"Naik becak ke alun-alun, boleh kan doa 2020 pakai pantun? (#cakeeuupp). Makan semur jangan lupa pakai terasi, semoga cadangan sumur baru melebihi ekspektasi. Beli terasi di Balikpapan, semoga seluruh operasi berjalan aman. Di Balikpapan banyak orang baik, semoga produksi Mahakam semakin naik (#amiinn)."



FAUZAN MUTTAQIN
(CPS/PRD/POC)

"Sebagai profesional/pekerja sekaligus sebagai pengurus SP PHM yang merupakan mitra strategis perusahaan dalam menjaga keberlangsungan bisnis perusahaan, resolusi saya di 2020 adalah *project alignment*/harmonisasi PHM terhadap Pertamina harus selesai di awal 2020. Semakin cepat proses harmonisasi akan semakin cepat pula "talent personnel" di Mahakam mendorong tercapainya visi Pertamina mendunia, mengharumkan nama Bangsa."

LIFE'S ENERGY

SELF CARE

Pahami Gejala *Anxiety* Agar Tak Jadi Depresi

Akhir-akhir ini, *anxiety* atau rasa cemas menjadi topik yang tak asing dari keseharian kita. Selain menjadi perhatian dan perbincangan yang hangat di media sosial, menurut World Health Organization (WHO) 1 dari 13 orang di seluruh dunia mengalami gangguan *anxiety*. Sebagian mungkin menyadari bahwa dirinya mengalami kecemasan berlebih, tapi banyak yang memilih untuk tak mengacuhkannya.

Sebagaimana yang dikutip dari *alodokter.com*, *anxiety* merupakan reaksi terhadap stres yang datang dari Amigdala, wilayah otak yang mengatur respons emosional dalam tubuh, dan menunjukkan gejala secara psikologis dan fisik. Perasaan cemas tersebut bisa dipicu oleh banyak hal terutama yang mendatangkan stres seperti hari pertama di kantor, presentasi penting dengan klien, hingga tekanan pekerjaan yang tinggi.

Pada dasarnya kecemasan tersebut adalah hal yang wajar, namun berubah menjadi kondisi medis ketika kecemasan tersebut terjadi berulang dan berlangsung dalam waktu lama. Biasanya tanda-tanda bahwa seseorang mengalami *anxiety disorder* atau gangguan kesehatan akibat rasa

cemas adalah: denyut jantung yang cepat, mual, gemetar berlebih, sulit berkonsentrasi, berkeringat, mulut kering, sakit di dada dan kepala, kesulitan bernapas, hingga tidak bisa tidur.

Menurut WHO, pada umumnya jika seseorang yang mengalami *anxiety* namun baru mencari bantuan setelah memendamnya lebih dari 10 tahun, maka hal ini akan berakibat pada munculnya berbagai gangguan psikologis hingga terjadi depresi. Seseorang yang mengalami depresi cirinya adalah: timbul dorongan untuk bunuh diri, muncul pikiran-pikiran irasional, hingga kecanduan obat penenang.

Tahap awal untuk menangani gangguan rasa cemas berlebih ini bisa dimulai dengan perbaikan gaya hidup. Mulailah memilih makanan bergizi, mengurangi konsumsi alkohol dan kafein, memperhatikan pola tidur, berolahraga secara teratur, berbagi dengan teman/saudara, hingga berkunjung ke psikolog untuk menumpahkan *uneg-uneg* dan berbagi beban yang dipikul. Menyayangi diri sendiri dan bersyukur dengan apa yang dimiliki menjadi kunci kesehatan mental dan penting ditanamkan dalam diri kita agar terhindar dari tekanan beban psikologis berlebih.

PARENTING

Solusi Hadapi Anak Candu Gawai

Abad ke-21 telah melahirkan sebuah dunia modern dengan berbagai peralatan berteknologi canggih yang bisa menggenjot produktivitas, efisiensi, bahkan mengembangkan keterampilan. Namun ketika jatuh di tangan anak, kemungkinan pengaruh buruk yang dibawa oleh kehadiran gawai tidak bisa diabaikan. Merangkum informasi dari situs *haibunda.com* dan *awalbros.com*, berikut beberapa tips yang bisa anda terapkan di rumah dalam mengatasi hal ini.

MENAKAR DAN MENGATUR FORMULA PENGGUNAAN GAWAI

Membuat aturan penggunaan gawai yang berlaku untuk semua orang di rumah. Bisa dengan batas maksimum 3 jam sehari sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan dan jam yang lebih longgar di akhir pekan misal 5 jam sehari. Jadwal ini tentunya disesuaikan dengan kebutuhan setiap rumah.

PENTINGNYA PENGAWASAN

Sudah menjadi tugas Anda untuk mengawasi apa dilakukan anak bersama gawainya. Selain bisa dilakukan dengan mengatur kebijakan dalam laman *setting smartphone*, pastikan juga anak menggunakan gawai di ruang terbuka seperti ruang tamu dan tidak di kamar tidurnya.

MENJADI CONTOH YANG BIJAK

Anak kerap mencontoh perilaku yang dilihatnya. Dengan melakukan aktivitas bersama seperti menemani anak mengerjakan pekerjaan rumah atau sekadar mengobrol jelang waktu tidur, Anda menunjukkan bahwa banyak kegiatan yang bisa dilakukan selain sibuk berlutut dengan gawai.

AJAK ANAK KELUAR RUMAH DAN BERAKTIVITAS DI LUAR

Ada banyak kegiatan seru yang dapat dilakukan di luar rumah. Misal dengan mengambil les renang atau les basket di sore hari atau menjajal area *outbound* khusus anak di akhir pekan, aktivitas itu bisa menjadi ajang memperkenalkan dunia luar kepada anak. Selain itu, aktivitas tersebut bisa menjadi momen *bonding* keluarga.



MILLATA HANIFA
(HRA/GNS/GSJ)

"Memberikan kontribusi yang lebih maksimal kepada perusahaan dengan terus mengembangkan potensi diri sekaligus berharap perusahaan lebih *sustainable* dengan adanya peningkatan/stabilnya produksi."



SAMUEL SIBARANI
(TTH/NPU/S&E)

"Harapan saya semoga PHM di 2020 menjadi perusahaan yang semakin kompetitif di dunia. Kalau kompetitif artinya kesejahteraan karyawannya semakin maju dan baik. Dan yang paling penting adalah semoga tidak ada lagi kecelakaan yang menyebabkan teman-teman kita cedera serius, apalagi kematian. Oleh karena itu, di tahun mendatang kualitas HSE *performance* kita harus dijaga. Mudah-mudahan PHM bisa menjadi teladan bagi seluruh anak perusahaan Pertamina dan semakin jaya."



IKA SOFI RAHAYU
(FAB/ACC/PAY)

Lebih dari 20 tahun saya bergabung di WK Mahakam, kecintaan saya sudah sangat berakar kuat di hati dengan segala macam suka-dukanya. Saya berharap agar PHM ke depannya dapat memberikan rasa aman dan nyaman dalam bekerja kepada seluruh karyawannya. Insya Allah, kami juga akan bekerja *all out* untuk perusahaan. Saya juga sangat senang dengan kondisi bekerja saya sekarang, di mana bisa menikmati kota Balikpapan yang sangat nyaman, semoga ke depannya dapat merasakan hal yang sama seperti yang saya rasakan sekarang."



Untuk edisi mendatang, kami ingin mendengar pendapat keluarga besar PHM tentang:
"Apa aktivitas favorit Anda dan keluarga di akhir pekan?"
Kirim jawaban terbaik Anda ke:
audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com

SHOWCASE WALL

Kreasi Bahan Limbah Demi Keberlangsungan Bumi

Membuat kreasi dengan bahan limbah plastik rumah tangga menjadi hobi Andarsih Dwi Sintorowati (ACE/TCM) setahun terakhir ini. Kegiatan yang dilakukan di saat ada waktu luang ini tujuannya untuk memberikan dampak positif pada lingkungan. Berkaca dari hobi barunya ini, tidak salah kalau kita juga mencoba menerapkan hal yang sama demi keberlangsungan bumi di masa mendatang.

Andarsih bertutur hobi baru ini bermula ketika ia melihat anak sulungnya, Riana (SDS/CSR), sering menggantung banyak sekali limbah plastik yang kemudian dimasukkan ke botol plastik bekas. Riase melakukan hal itu atas kesadaran untuk tidak membuang sampah plastik begitu saja, apalagi membakarnya. Menurut anaknya hal itu adalah bagian dari tanggung jawab yang seharusnya dilakukan oleh setiap pengguna plastik. Dari situlah kesadaran Andarsih tumbuh.



Proses daur ulang yang dilakukan Andarsih di rumah dan ragam produk yang dihasilkan.



Beberapa Hasil Karya Andarsih yang Mengubah Limbah Plastik Menjadi Tempat Menyimpan Barang

Dalam aktivitas di rumah tangga, banyak sekali limbah plastik yang dihasilkan. Mulai dari sampah kemasan deterjen, pelembut pakaian, sabun cuci piring, makanan bayi hingga makanan kucing. "Saya cari tahu, limbah plastik itu bisa dimanfaatkan sebagai apa. Setelahnya saya menemukan bahwa banyak sekali kerajinan yang bisa dihasilkan mulai dari tas, dompet, keranjang, hingga *ecobrick*," jelas Andarsih.

Untuk membuat kerajinan limbah plastik itu, waktu terbesar dihabiskan pada saat persiapan seperti menyiapkan alat/bahan seperti kain dan cat air, kemudian membersihkan plastik bekas pakai. Jika semua sudah siap sedia maka untuk membuat produk kreasi hanya perlu 1-2 jam saja.

"Memang sebagian besar produk yang saya hasilkan itu banyak pakai metode jahit, tetapi kalau tidak bisa jahit, lem bisa menjadi solusi. Kombinasikan saja plastik bekas dengan karton dan lem," cerita Andarsih.

Dia juga menularkan kesenangan baru ini kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Bila di rumah anak-anaknya sudah paham tentang manfaat limbah plastik dan bagaimana mengelolanya, maka di di kantor, teman sejawat hingga atasannya menggunakan plastik kemasan dengan bijak agar dapat dimanfaatkan kembali oleh Andarsih. "Saya juga sering membagikan hasil kreasi saya melalui WA group di lingkungan RT dengan harapan mereka mau melakukan hal yang sama," tutur Andarsih. Aktivitasnya ini juga bisa menghemat sejumlah pengeluaran. Misalnya, dia tidak perlu membeli peralatan dan perlengkapan baru seperti tempat mainan anak, tempat alat tulis, tempat bumbu dapur, hingga tempat tisu.

Di masa mendatang, Andarsih memiliki mimpi untuk membuat *bench* (tempat duduk) dari *ecobrick* untuk lapangan tenis Gunung Utara. Ide ini dapat direalisasikan dengan mengedukasi karyawan PHM untuk membuat *ecobrick* dari sampah masing-masing dan kemudian di-*drop* di tempat pengumpulan untuk kemudian disusun menjadi *bench* yang lebih besar dan dengan penampilan baru yang menarik.



Anda mempunyai koleksi/gaya hidup/hobi/karya (sketsa, puisi, *hand-drawn*, ilustrasi, komik, *playlist*, dll) unik yang ingin ditampilkan di Tabloid Energi Mahakam? Kirimkan cerita atau karya Anda ke audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com untuk mendapat ruang di edisi berikutnya.

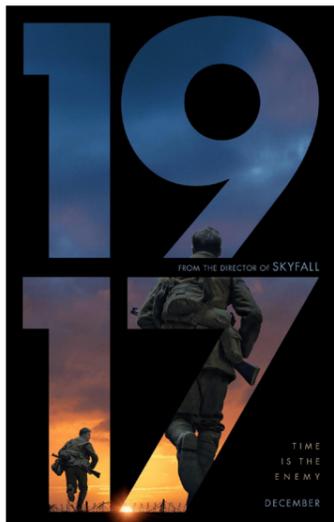
SHOWCASE WALL

Rekomendasi Film Akhir 2019

FARIZ IHSAN PUTRA
(HRO/ADM/PDM)

Film bukan urusan sepele. Keputusan menonton film punya konsekuensi yang melibatkan nilai diri serta emosi. Film bagus lainnya perjalanan spiritual yang membuat penonton tersenyum sendiri atau menangis sesenggukan. Namun tidak ada yang membuat kita menghargai nilai waktu setelah membuang dua jam menonton film jelek. Film hadir dalam montase pengalaman pribadi yang melekat dalam setiap adegannya. Setiap orang mengingat potongan scene *Home Alone* yang ditontonnya puluhan tahun lalu, serunya diam-diam menonton *Titanic*, atau tersenyum kecil melihat sekelebat film *Warkop* (yang asli) di Hari Raya setiap tahun.

Akhir tahun selalu menjadi waktu yang menarik untuk masa rilis film. Film bagus jagoan musim penghargaan biasanya muncul di periode ini. Banyak pilihan rilis film yang keluar, namun jangan khawatir, berikut daftar rekomendasi film yang layak dapat perhatian di Desember 2019:



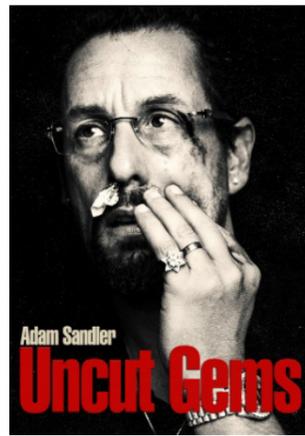
1917

PEMERAN
Benedict Cumberbatch,
Richard Madden,
Andrew Scott,
George Mackay

SUTRADARA
Sam Mendes

Penikmat film perang akan berbahagia akhir tahun ini lewat *1917*, film Perang Dunia I tentang dua bersaudara yang melaksanakan misi bunuh diri ke garis belakang lawan demi menyampaikan pesan ke pasukan Inggris yang tengah bergerak ke dalam jebakan musuh. Film ini digadang-gadang sebagai karya Sam Mendes yang ambisius karena dibuat dengan premis *shot* gambar kontinu tanpa jeda. Menjanjikan eksekusi sempurna tampilan medan perang serta sinematografi brilian dari Roger Deakins, akan menahan perhatian penonton menyaksikan penggalan momen bersejarah ini, yang berdarah sekaligus getir.

FILM SEJENIS
Dunkirk (2017), *Hacksaw Ridge* (2016),
Saving Private Ryan (1998)



Uncut Gems

PEMERAN
Adam Sandler,
Julia Fox,
Lakeith Stanfield,
Eric Bogosian

SUTRADARA
Josh Safdie,
Benny Safdie

Mungkin bisa dihitung jari kapan Adam Sandler bermain dalam film serius yang menonjolkan kemampuan aktingnya yang sebenarnya cemerlang. *Uncut Gems* hadir untuk menjadi testimoni yang menyajikan penampilan tidak biasa tersebut. Adam Sandler berperan sebagai pedagang berlian yang terperangkap dalam situasi berisiko sehingga mengancam bisnis, keluarga bahkan nyawanya dalam film bergenre *thriller crime* ini. *Uncut Gems* merupakan film produksi studio A24 yang saat ini tengah naik daun dengan rilis film *indie*-nya, macam *Midsommar* (2019) dan *Hereditary* (2018). Agaknya terlalu jauh jika berharap film ini akan masuk dalam radar Oscar, namun apabila mendapat respon positif dari penonton dan kritikus, tidak mustahil *Uncut Gems* (dan juga Adam Sandler) akan berbicara banyak di musim penghargaan awal tahun depan.

FILM SEJENIS
Snatch (2000), *Memento* (2000)

STAR WARS :
The Rise of Skywalker

PEMERAN
Adam Driver, Daisy Ridley, Lupita Nyong'o,
John Boyega

SUTRADARA
J.J Abrams

Tanpa promosi berlebihan pun, *Star Wars: The Rise of Skywalker* tetap akan menjadi pilihan utama dalam jajaran film akhir tahun ini. *Star Wars* periode trilogi baru sejak dua film sebelumnya dari 2015 lalu memang menyajikan rasa yang berbeda dibandingkan saga klasiknya dalam 6 film pertama. Masih menyoal perjalanan Rey dan nasib klan Skywalker di tengah kegaduhan ambisi Kylo Ren (yang juga berdarah Skywalker) untuk menjadi sekuat Sang Kakek, Darth Vader, dalam mengembalikan hegemoni First Order. Ya, *Star Wars* pada esensinya merupakan drama keluarga disfungsi dalam *setting* perang antar galaksi. *Fans militant* *Star Wars* akan meranggas mendengar pernyataan barusan.

FILM SEJENIS
Semua film *Star Wars* sebelumnya



Marriage Story

PEMERAN
Adam Driver, Scarlett Johansson, Laura Dern,
Ray Liotta

SUTRADARA
Noah Baumbach

Berkisah tentang suami istri yang tengah berjuang menghadapi permasalahan rumah tangga dan berada diambang perceraian. Ditulis dan disutradarai oleh Noah Baumbach, sutradara spesialis drama keluarga menghadirkan sudut pandang kedua pihak dengan segala subjektivitas yang menyertai. Noah banyak dipuji lewat pendekatan skenarionya yang menghadirkan dinamika percakapan natural antar karakter, sebagaimana yang ditampilkannya secara gemilang di *The Meyerowitz Stories* (2017). *Marriage Story* juga menjadi panggung pas pagi Adam Driver dan Scarlett Johansson, yang sepertinya akan dilirik *Academy Awards* untuk Oscar pertama mereka lewat film ini.

FILM SEJENIS
A Separation (2011), *Kramer vs Kramer* (1979),
Annie Hall (1977)



Darah Daging

PEMERAN
Ario Bayu,
Tanta Ginting,
Estelle Linden,
Karina Suwandi

SUTRADARA
Sarjono Sutrisno

Tiga bersaudara mengajak dua teman mereka untuk melakukan perampokan bank demi menyelamatkan nyawa sang Ibu. Perampokan berjalan kacau-balau, lantas menimbulkan korban, salah satu pelaku pun tertangkap dan diminta untuk mengurai kebenaran dari aksi kejahatan tersebut. Tema keluarga, persahabatan dan penghianatan pun berkelindan menjadi konflik dari film ini. *Darah Daging* boleh jadi jawaban bagi industri film Indonesia yang miskin genre aksi kriminal, lebih-lebih dari sudut pandang si pelaku kejahatan. Cuplikan dari film ini terlihat menjanjikan lewat suguhan adegan tembak-menembak di tengah kota Jakarta pada siang bolong. Ario Bayu dan Tanta Ginting akan kembali beradu akting setelah pada tahun ini juga bertemu di *Ratu Ilmu Hitam* (2019).

FILM SEJENIS
Heat (1995), *Reservoir Dogs* (1992)

INDONESIA ROUND UP



Ma'Mapas Lewu

Sumber: <https://www.palangkaraya.go.id>

PALANGKARAYA

Berlibur ke Palangkaraya dan Saksikan Ritual Adat Dayak Saat Tahun Baru

Masyarakat suku Dayak di Palangkaraya, Kalimantan Tengah, punya tradisi sendiri untuk menyambut pergantian tahun, mereka menyelenggarakan serangkaian ritual adat yang hanya dilakukan sekali dalam satu tahun. Meskipun ritual ini digelar oleh suku Dayak yang beragama Hindu Kaharingan, namun acara ini terbuka untuk umum. Bagi Anda yang gemar menyaksikan dan merasakan langsung pengalaman budaya tradisional Indonesia, pastikan menyempatkan mampir ke Palangkaraya.

Pada 30 - 31 Desember dan 1 Januari di setiap tahunnya, terdapat tiga ritual adat yang dilaksanakan masyarakat Palangkaraya dalam menyambut suka cita tahun baru. Ketiga ritual tersebut, yakni: Ma'Mapas Lewu yang dalam Bahasa Dayak artinya membersihkan wilayah dari pengaruh perbuatan buruk yang dilakukan oleh manusia maupun roh jahat. Disusul ritual Ma'arak Sahur yang merupakan sebuah bentuk ungkapan syukur kepada Yang Maha Kuasa, Sahur Parapah, Antang Patahu, dan leluhur yang telah memberikan perlindungan, kesehatan, dan kekuatan. Serta ritual Mangantung Sahur Lewu yang memiliki makna permohonan kepada Yang Maha Kuasa, Sahur Parapah, Antang Patahu, dan leluhur agar Kalimantan Tengah selalu dijaga dan dilindungi.

Kegiatan-kegiatan ini dilaksanakan oleh para Basir/Balian, yakni orang-orang tertentu yang mempunyai

kemampuan khusus untuk berhubungan dengan roh-roh penjaga alam, dengan menggunakan bahasa Sangiang.

Seperti yang dilansir dari [palangkaraya.go.id](https://www.palangkaraya.go.id), terdapat sepuluh tahap yang dilakukan secara berurutan dalam upacara adat ini, yakni:

1. Acara Basir Balian Mandurut Sangiang
2. Acara Basir Balian Manantan Dahiang Baya
3. Sial Pali Seluruh Kota Palangka Raya
4. Acara Penjualan Hewan Kurban
5. Acara Menurunkan Pinggan Sahur
6. Acara Pemberian Pingenan Sukup Simpan
7. Pakanan Sahur Lewu
8. Acara Mimbul Kuluk Metu (Penanaman hewan kurban)
9. Acara Balian Karunya
10. Acara Pabuli Sangiang

Selain untuk melindungi penduduk kota Palangkaraya dan menyambut tahun baru dengan jiwa yang bersih, ritual adat ini menjadi daya tarik bagi para wisatawan yang sedang berkunjung ke Palangkaraya. Penonton dapat menyaksikan seluruh ritual adat yang akan menambah pengalaman serta pengetahuan tentang budaya Kalimantan.

Tentunya ini akan menjadi pengalaman tahun baru yang berbeda, selain kita juga ikut menjaga warisan budaya asli Indonesia. Jika berencana mampir ke Palangkaraya tahun ini, pastikan anda tiba sebelum tanggal 30 Desember 2019 untuk dapat menyaksikan rangkaian ritual adat secara lengkap.

5 Ide Segar untuk Menyambut Pergantian Tahun di Rumah Anda

Sudah saatnya kita ambil ancang-ancang untuk menyambut malam pergantian tahun. Jika Anda termasuk orang yang cukup jenuh dengan aktivitas malam pergantian tahun yang itu-itu saja, yuk simak beberapa ide menarik berikut untuk memberikan warna baru dan kesan mendalam sebelum menyongsong 2020 di rumah.

PESTA KOSTUM

Tak harus serba meriah, sebuah konsep yang sederhana juga bisa menghidupkan seluruh atmosfer acara. Cukup dengan mengadakan pesta kostum, Anda dan orang-orang terdekat bisa bermain-main dengan ramainya variasi rupa kostum yang bisa kenakan. Pesta dapat diramaikan juga dengan kumpulan *potluck* dan menobatkan salah satu partisipan sebagai pemilik kostum terbaik!

GAME NIGHT

Sederhana, namun tetap menjadi alternatif kegiatan yang menyenangkan untuk merayakan tahun baru. Anda bisa menghidupkan kembali permainan yang sering dimainkan saat masa kanak-kanak dan menginjeksi perubahan-perubahan tertentu agar lebih sesuai bagi Anda dan keluarga atau kerabat. Anda bisa warnai perayaan ini dengan permainan seperti congklak, monopoli,

ludo, dan ular tangga. Jangan lupa siapkan hadiah kecil bagi sang juara agar suasana semakin meriah. Sebuah kesempatan untuk mengunjungi kembali kenangan masa kecil!

SCAVENGER HUNT

Sudah cukup mendunia, plot permainan *scavenger hunt* bisa menjadi salah satu pilihan yang tepat untuk dapat mengikutsertakan keluarga dan anak-anak dalam keseruan permainan berkelompok ini. Cukup sembunyikan hadiah-hadiah kecil nan menarik di seluruh rumah dan selipkan petunjuk-petunjuk yang menggelitik untuk menarik rasa penasaran. Semua keluarga atau kerabat dapat ikut berpartisipasi sembari menunggu jarum jam berdentang di angka 12.

BERKEMAH DALAM RUANGAN

Keseruan yang tipikalnya hanya bisa didapatkan di alam terbuka, bisa Anda dan anak-anak nikmati dalam ruangan. Tidak perlu repot menempuh perjalanan berkilo-kilo meter jauhnya, Anda hanya perlu menyiapkan tenda sederhana, bantal dan selimut yang nyaman, makan malam yang hangat dan sambil memutar film kegemaran keluarga, perayaan tahun baru pasti akan bermakna!

BOTOL-BOTOL RESOLUSI

Daripada membiarkan botol-botol plastik yang sudah tidak terpakai berakhir di tempat sampah, lebih baik dipergunakan untuk menciptakan bentuk perayaan tersendiri. Masing-masing orang dapat mengisi sebuah botol dengan resolusinya di tahun 2020 yang dituliskan di kertas dan dimasukkan di dalam botol plastik tersebut. Jangan lupa untuk menggambar atau mewarnai botol-botol tersebut agar lebih menarik untuk disimpan dan dilihat-lihat kembali di awal tahun depan. Dengan melakukan hal ini, Anda juga mengurangi sampah plastik, lho.



WHO'S WHO



Newlyweds



Jhon Victor Siahaan DP/OSA/OFF BBO	Elisabeth Saragih 7 September 2019
Nico Salim Lam OFS/SPS/PRS SPS	Novi Delvia 23 Oktober 2019
Yohanes Darwin ICA/JVA JHO	Sonya 14 Oktober 2019
Febriani Austian Efrina LSA/DLT/LOG NPU	Muh Sayful Utama Putra 14 September 2019

Welcome to the World

Yossi Kurniawan OFS/SPS/MNP SPS	Pandu Javas Sulaiman 19 September 2019
Muhammad Deva Anandika FCB/OPS/ECP BBO	Muhammad Rafa D. 16 Oktober 2019
Abid Dhamar Waskito TTH/SPU/PRD SPU	Khaira Arzaqina Zahia 6 September 2019
Hadi Septiawan OFS/SPS/PRS SPS	Almahira Qonita 9 November 2019
Adrianus Agustinus Tetengean TTH/HCA/MNT HCA	Imaguel Arily T. 11 November 2019
Syarifuddin Mugni TTH/NPU/MNT NPU	Salman Alfariisi 25 September 2019
Fachrur Rozi TTH/NPU/MNT NPU	Tsabita Az Zahra 6 Oktober 2019
Achmad Fazrin OFS/SPS/MNP SPS	Ayesha Safaluna 26 Oktober 2019
Teguh Pebtiadi TTH/CPU/S&E CPU	Raihanun Maryam Audinova 2 November 2019
Danu Nugroho OFF/WLI/OPS SPS	Khayra Shareen Nugroho 9 September 2019
Ronald Herbet GSR/GPH/STP BBO	Euclid Thomas Xu 8 November 2019

Andriana PRIMAYUDHA DLT/WLI/WLO1 FIELD ROTATION	Rahanumputra Sastradinata 31 Oktober 2019
---	---



William HSE/TRM BBO	Jedidiah Zion Williams 7 September 2019
Hendrayana Thaha TEC/GIM/GSA BBO	Hanifa Adzkiya Thaha 17 November 2019
Harindra Zulfikar OFS/SNB/S&E SPU	Rasuna Rindra Aditinatia 27 September 2019
Ramot M. Valentina Sianturi CPS/OPS/STD BBO	Dominic Theodorus P. 5 September 2019

Move In, Move Out

Abdullah Reyza PREVIOUS POSITION (PHM) Auditor NEW POSITION Auditor PHI Jakarta 1 November 2019	Benyamin Argubie PREVIOUS POSITION (PHM) Head of CPS DIV. NEW POSITION Manager Health, Safety & OH-IH, QHSSE PHI Jakarta 1 November 2018	Fransiskus Wahyudhi PREVIOUS POSITION (PHM) HEAD OF CMPLT. AND WORK OVER ENG. SERV. NEW POSITION Drilling QA/QC Senior Engineer PT Pertamina EP Jakarta 1 November 2019	Imma Nuella PREVIOUS POSITION (PHM) Strategic Business & Risk Analyst NEW POSITION Sr Analyst Upstream Business Evaluation (Upstream Strategic Planning & Performance Evaluation-Direktorat Hulu) PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Agustus 2019	Ridha Setyawan PREVIOUS POSITION (PHM) Head Of GSR DB REF. & ARCHIVE SERV NEW POSITION Sr Analyst Exploration Evaluation - Exploration Evaluation PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Februari 2019	Tony Rawli PREVIOUS POSITION (PHM) Petroleum Architect NEW POSITION Sr Analyst III Economic Eval & Risk Mgt PHI Jakarta 1 Agustus 2018
Achmad Jamaluddin PREVIOUS POSITION (PHM) Head of MMA Production Area DIV. NEW POSITION MLN General Manager PIEP Algeria 1 Januari 2019	Budi Pranawinoto PREVIOUS POSITION (PHM) Head of Network & Telecom OPR. SERV. NEW POSITION Analyst Network Architec.Admin & Charge Back PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Juni 2019	Fuad Ahmadin Nasution PREVIOUS POSITION (PHM) Geologist NEW POSITION Analyst Geoscience PHI Jakarta 1 November 2019	Kristanto PREVIOUS POSITION (PHM) SPU Site Production Engineer NEW POSITION Operation Engineer PIEP Algeria 1 Juni 2019	Rini Widjajanti PREVIOUS POSITION (PHM) Secretary - IV - HSEQ NEW POSITION Senior Secretary to Director Exploration & Development PHI Jakarta 1 November 2019	Wahyudi Susanto PREVIOUS POSITION (PHM) Head of Peciko G&G SERV. NEW POSITION Sr Analyst Exploration Plann.& Improv. - Exploration Optimization PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 April 2019
Adi Permadi Wahyu PREVIOUS POSITION (PHM) Head of ENG., CONSTRUCTION, & PJC. DIV. NEW POSITION Head of Engineering PIEP Algeria 1 Januari 2019	Bustomi Johan PREVIOUS POSITION (PHM) MMA Production Method Engineer NEW POSITION Maintenance Planner PIEP Iraq 1 Januari 2019	Gayatri Asmaradewi PREVIOUS POSITION (PHM) Petroleum Architect NEW POSITION Sr Analyst Business & Portfolio PHI Jakarta 1 September 2019	Mirza Habibulloh Yusuf PREVIOUS POSITION (PHM) NPU Control System Foreman NEW POSITION DCS Specialist PIEP Algeria 1 Juni 2019	Ruhut Batara Hutabarat PREVIOUS POSITION (PHM) Head Of Drilling & Well Technique Dept. NEW POSITION Drilling Operation Superintendent PT Pertamina EP Jakarta 1 November 2019	Wahyuprawira Husen PREVIOUS POSITION (PHM) Head Of Commissioning Dept. NEW POSITION Pre Commissioning and Commissioning Lead PIEP Algeria 1 Agustus 2019
Aen Nuril Hadi PREVIOUS POSITION (PHM) Reservoir Engineer NEW POSITION Analyst Reserves Performances & Opt. (Upstream Strategic Planning & Performance Evaluation) PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Agustus 2019	Cut Zidatul Fazla PREVIOUS POSITION (PHM) Planning Engineer NEW POSITION Subsea Engineer PIEP Malaysia 1 Agustus 2019	Hariedi Muhammad PREVIOUS POSITION (PHM) Information System Architect NEW POSITION Analyst Configuration Mgt Process - Corporate ICT - Direktorat Keuangan PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Juli 2019	Mirza Radiastari PREVIOUS POSITION (PHM) Secretary - CBD NEW POSITION Senior Secretary to Director Finance & Business Support PHI Jakarta 1 November 2019	Sugihartono NEW POSITION JHO HSE Leader NEW POSITION Field Manager PIEP Algeria 1 Februari 2019	Wirajaya PREVIOUS POSITION (PHM) Project Control Leader NEW POSITION Project Control and Performance Leader PIEP Algeria 1 Maret 2019
Agustiyan Rizki PREVIOUS POSITION (PHM) Cost Controller NEW POSITION Sr Analyst Gas Lifting PHI Jakarta 1 Oktober 2019	Danu Widhiadij PREVIOUS POSITION (PHM) Auditor NEW POSITION Auditor PHI Jakarta 1 November 2019	Irwan Ndaru Premono PREVIOUS POSITION (PHM) COMP. MGT. & ORG. REVAMPING COORDINATOR NEW POSITION Well Services Supervisor PIEP Alegria 1 Juli 2019	Nano Suwarno PREVIOUS POSITION (PHM) HR Integration Project Leader NEW POSITION Talent Management Manager PIEP Jakarta 1 November 2018	Suryani PREVIOUS POSITION (PHM) Head of TECH. REF. & PERF. EVAL. DIV. NEW POSITION Advisor Process & Facility - Upstream Technical Center PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Agustus 2019	Yoga Nuryanto PREVIOUS POSITION (PHM) Well Integrity Lead Engineer NEW POSITION Drilling Operation Senior Engineer PT Pertamina EP Jakarta 1 November 2019
Ariaji Nugraha PREVIOUS POSITION (PHM) SPU Construction Superintendent NEW POSITION Shutdown Supervisor PIEP Algeria 1 Juli 2019	Didik Cahyono PREVIOUS POSITION (PHM) HCA Production Superintendent NEW POSITION Head of Production PIEP Algeria 1 Juli 2019	Noor Syarifuddin PREVIOUS POSITION (PHM) VP of Geosciences & Reservoir NEW POSITION Direktur Eksplorasi & Produksi PIEP Jakarta 2 September 2019		Tamara Wulandari PREVIOUS POSITION (PHM) Head Of Simulation & Res. Studies NEW POSITION Sr Reservoir Simulation Engineer PIEP Jakarta 1 Februari 2019	Yudie Iskandar PREVIOUS POSITION (PHM) Head Of Business Negotiation Dept NEW POSITION Sr Analyst Exploration Portfolio - Exploration Optimization PT Pertamina (Persero) Jakarta 1 Maret 2019
Avep Disasmita PREVIOUS POSITION (PHM) Head of Development and Planning DIV NEW POSITION Asset Manager PIEP Algeria 1 Januari 2019	Didiek Irwanto PREVIOUS POSITION (PHM) NSN EPSC2 Contract Manager NEW POSITION Deputy Project Manager PIEP Algeria 1 Agustus 2018				



*cut off December 1

ENTERTAINMENT PACK

PLAYLIST

Bungkus Sisa Tahun 2019 dengan Sepaket Alunan Lagu Top Hits

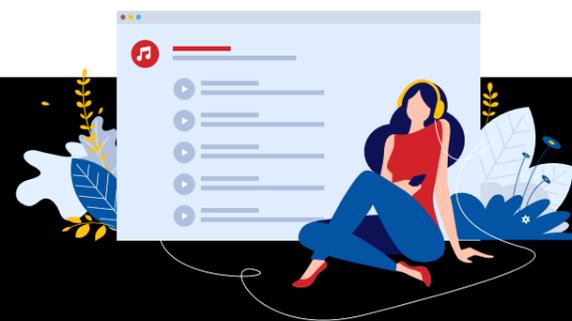
Tidak terasa penghujung tahun sudah di depan mata. Tentunya, semangat menjejak tahun baru sudah kian menggumpal. Dengan jajaran lagu yang dirangkum lewat *playlist* berikut, yuk warnai sisa hari di tahun 2019!

TITLE	ARTIST	TITLE	ARTIST
Comethru	Jeremy Zucker	Nyaman	Andmesh
100 Degrees	Rich Brian	Kisahku	Brisia Jodie
I Love You 3000	Stephanie Poetri	Cinta Luar Biasa	Andmesh
10,000 Hours	Dan + Shay, Justin Bieber	Halu	Feby Putri
Circles	Post Malone	Lose You To Love Me	Selena Gomez
One Only	Pamungkas	Memories	Maroon 5
Indigo	88rising, NIKI	Beautiful People	Ed Sheeran, Khalid
Rayu	Marion Jola, Laleilmanino	So Am I	Ava Max
Celengan Rindu	Fiersa Besari	Pupus	Hanin Dhiya
Location Unknown	Brooklyn Session HONNE	Boy With Luv	Halsey



Scan QR Code untuk mendengarkan *playlist* ini

PODCAST



Sederetan *Channel Podcast* Untuk Menemanimu Menyambut Tahun Baru

Sudah siap menyongsong datangnya tahun 2020? Sembari menunggu pergantian tahun, yuk, isi waktu dengan mendengarkan *podcast-podcast* yang paling banyak diperbincangkan dari Spotify ini. Mungkin saja bisa jadi sumber inspirasi atau sekadar teman mengisi pergantian tahun.

- Rapot**
by RezaAnkaRadhiniAbigail Potkes
- Menjadi Manusia**
by Menjadi Manusia
- Do You See What I See**
by Cerita Horor True Story
- Podcast Seminggu**
by Awwe
- Rintik Sedu**
by Rintiksedu
- Asumsi Bersuara**
by Box2BoxID
- Box2Box Football Podcast**
by Box2BoxID
- Suara Puan**
by Kata Puan
- Teman Tidur**
by Dera Firmansyah
- Makna Talk**
by Makna Talk

TODAY'S HIGHLIGHT

PENGHARGAAN PATRA NIRBHAYA KARYA UTAMA



UIIA



BALIKPAPAN CSR AWARDS