

ENERGI MAHAKAM

INTEGRITAS ADALAH ENERGI KITA

WHAT'S ON

Beradaptasi dengan "Rumah Baru" Lewat Proses *Alignment* | Hal.4

ULTIMATE ENDEAVOR

Sekilas Proses *Alignment* PHM 2020 | Hal.3

THE CORE

Gemilang di PROPER 2019, PHM Siapkan Amunisi Sambut PROPER EMAS 2020 | Hal.6



Menyambut Perubahan di Paruh Pertama 2020

Model: Betrus Borselano (FCB/RSA), Lily Desy Saprania (LEG), Sigit Watiman (TJV), Mira Puspita (ACE/CEA/M&V), Gerald Thenu (SRC/SEC/SEJ)
Make up: Irene Richa (FAB/ACC/OTA), Photographer: Muchlisun Husein (ACE/CEA/M&V)

THE GEAR

HAL. 8

Monopod Platform
Terobosan Baru di OPLL2

THE FACE OF PHM

HAL. 9

Zachryanto Menikmati Kesehariannya
Menjadi "Juru Parkir" Kapal Tanker

LIFE'S ENERGY

HAL. 12

Langkah-Langkah Pencegahan Virus
Covid-19 yang Dapat Kita Lakukan

Perubahan Bisa Dihadapi
dan Diatasi!



BURNING SPIRIT

HAL. 10

South Channel SPU: Media
Kreasi dan Penyebaran Informasi
Karyawan Melalui Saluran TV

OUR VOICE

HAL. 11

Apa aktivitas favorit Anda dan
keluarga di akhir pekan?

INDONESIA ROUNDUP

HAL. 16

Morotai: Pulau Cantik Penuh
Kenangan di Utara Halmahera

Ingin Berkemah Tanpa Repot?
Glamping Solusinya!



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



Wajah Baru PHM di Dekade Baru

Insan PHM yang saya cintai,

Tahun 2020 akan menjadi salah satu tonggak penting dalam perjalanan PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) karena di tahun ini akan terjadi banyak perubahan yang menyangkut struktur organisasi dan hal-hal yang mengikutinya, termasuk proses *alignment* dari PHML ke Pertamina *Refence Level* (PRL). Kita tentulah mengharapkan hasil yang keluar nanti bersifat *win-win solution* untuk kepentingan bersama. Mari kita secara bersama-sama melihat proses *alignment* ini dengan energi positif karena ia akan membuka banyak peluang dan kesempatan baru bagi para pekerja PHM untuk berkembang di organisasi Pertamina. Harus saya garis bawahi, tantangan terbesar kita saat ini adalah bagaimana meningkatkan *reserve* di WK Mahakam agar umurnya dapat lebih panjang lagi. Upaya ini akan membuahkan hasil yang optimal kalau kita semua insan PHM terus berusaha, fokus, kreatif, inovatif, dan kerja keras sesuai bidang keahlian masing-masing. Saya sangat mengapresiasi semangat insan PHM yang telah dan terus ditunjukkan tanpa henti dalam menciptakan berbagai inisiatif untuk mencapai tujuan tersebut.

Melalui Tabloid Energi Mahakam edisi 4 - 2020, dilulus berbagai topik yang berkaitan dengan proses perubahan

organisasi di PHM. Teman-teman redaksi menyajikan pembahasan yang lebih mendetail mengenai program AFTERS yang mengulas proses *alignment* dari beberapa perspektif. Kemudian berbagai laporan seperti keberhasilan PHM meraih PROPER HIJAU bagi kelima lapangannya, kemeriahan di Bulan K3 Nasional, sampai penutupan klinik JHO, dilaporkan di sini.

Manajemen meyakini bahwa kerjasama antar semua entitas di PHM, membuat kita semua berani dengan optimistis menjalani tahun 2020 ini. Bersinergi adalah semangat yang harus kita hidupi. Bahkan, bukan hanya antar sesama entitas di PHM, namun kita harus melangkah lebih jauh lagi untuk mengembangkan sinergi secara lebih baik dan mulus dengan saudara-saudara kita dalam keluarga besar PHI pada khususnya, yakni PHSS dan PHKT, serta unit-unit usaha Pertamina lainnya, demi mencapai tujuan-tujuan bersama yang lebih besar.

Di tengah krisis global imbas dari pandemi virus Covid-19, saya ajak segenap insan PHM bahu membahu untuk melewati situasi ini, karena pada saat seperti inilah ketahanan kita diuji. Mari tetap optimistis, senantiasa menjaga kesehatan diri serta lingkungan, dan bersama kita lakukan yang terbaik dengan menjaga produktivitas kerja di WK Mahakam. Salam hangat untuk keluarga di rumah!

EKO AGUS SARDJONO
Direktur Utama PHM

KRIS' COLUMN

COVID-19 dan Sinergi

KRISTANTO HARTADI (ACE/CEA)

Penyebaran wabah flu Corona, akibat Virus COVID-19, per 16 Maret 2020 belum menunjukkan tanda mereda. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) jumlah korban terinfeksi mencapai 167.511 orang yang terkonfirmasi di lebih dari 151 negara dengan korban meninggal melebihi 6.600 jiwa (3.218 di China, 3.388 di luar China). WHO telah memberikan status pandemi untuk wabah ini, karena kecepatan penyebaran yang demikian hebat menembus batas negara dan untuk mengatasinya telah digalang kerja sama dengan berbagai mitra di seluruh dunia demi membantu negara-negara yang terbatas sumber dayanya.

Krisis global ini menjadi ujian yang berat pada wujud dan kualitas kerja sama internasional hari ini dan masa depan, dan makin memperlihatkan bahwa isu-isu global harus ditangani bersama-sama. Tidak heran bila banyak otoritas negara menerapkan isolasi atau bahasa populer hari ini *lock down*, demi menghentikan arus penyebarannya. Karena wabah ini hampir semua aspek kehidupan terdampak: pertumbuhan ekonomi global merosot karena *supply chain* terhambat, sektor transportasi terganggu karena orang membatasi bepergian dan seterusnya.

Sebagai salah satu negara terpapar, pemerintah Indonesia telah melancarkan berbagai langkah penanggulangan, termasuk meliburkan sektor pendidikan selama dua minggu. Masyarakat diimbau untuk menerapkan karantina sendiri, kantor dan pabrik menerapkan *work from home*, dan kampanye pentingnya *social distance*. Berhasil atau tidaknya upaya itu sangat tergantung pada sikap kooperatif dan keikhlasan setiap elemen masyarakat untuk mematuhi. Misal, perilaku memborong kebutuhan sehari-hari amatlah tidak patut dan keji. Sekuat apa pun negara, kalau terjadi *rush* di mana-mana, maka bisa ambruk juga, untuk itu dibutuhkan sikap tenang dan menahan diri.

Biasanya pada situasi seperti ini muncul sifat dasar manusia: mau selamat sendiri. Padahal, dalam situasi krisis dibutuhkan sumber daya yang lebih banyak untuk bertahan bersama. Semua pihak harus bersedia bersinergi. Kita berdoa agar situasi ini cepat teratasi. Lalu kita memperkuat sinergi agar dapat cepat bangkit dan pulih kembali.

Di dunia usaha, kata sinergi (*synergy*) bermakna lebih kuat dibandingkan kerja sama, yakni: interaksi atau kerja sama dari dua atau lebih organisasi, substansi, atau agen lain demi menghasilkan suatu efek bersama yang lebih besar daripada bila hal itu dilaksanakan sendiri-sendiri. Hasil sinergi biasanya tercermin dari peningkatan penerimaan dan/atau penurunan biaya-biaya.



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

Di perusahaan kita, di tengah sumber daya yang semakin terbatas, maka sinergi menjadi wajib dilakukan di semua lini demi *survival* kita semua. Bila sinergi itu terjadi antar divisi, maka manfaat bersamanya adalah pencapaian indikator kinerja masing-masing namun dengan biaya yang lebih murah, melalui berbagi biaya dan sumber daya.

Kalau sinergi itu terjadi antar anak usaha, maka sasarannya adalah: target usaha terpenuhi, biaya semakin efisien, memberi *profit* yang lebih tinggi, dan syukur-syukur juga memunculkan berbagai inovasi (*value creation*). Semangat bersinergi harus kita hidupi secara ikhlas dan tulus demi memberikan hasil terbaik di tengah situasi yang berat ini.

ULTIMATE ENDEAVOR

Sekilas Proses Alignment PHM 2020

Remuneration Harmonization Phase

ORGANIZATION RESTRUCTURING

JOB LEVELING (PRL POSITION)

DEFINE PRL INDIVIDUAL

TALENT PLACEMENT

ADMINISTRATION & SYSTEM UPDATE

Perubahan tentu mendatangkan kesimpangsiuran bagi seluruh entitas PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM). Namun, dengan pemahaman dan perspektif yang luas, mari kita sambut proses *alignment* dengan optimisme untuk masa depan yang lebih baik.

JOHN ANIS

GENERAL MANAGER PHM

PHM tidak hanya bernegosiasi dengan PHI dan Persero saja tapi juga mempertimbangkan harapan SP dan seluruh karyawan. Kita dari manajemen berupaya menjaga tujuan bisnis tetap berkelanjutan dan ke arah yang positif sembari menjalankan proses *alignment* yang terbaik bagi semua pihak.

EKO AGUS SARDJONO

DIREKTUR UTAMA PHM

Bahwa ada perbedaan dengan sistem yang berlaku di organisasi terdahulu, itu harus diakui. Namun suka atau tidak, kita semua harus bekerja dengan satu sistem yang sama, yang ada di Pertamina. Saya mendorong kita semua berpikir dengan energi positif. Mari melihat ke depan karena pasti ada peluang dan kesempatan.

Budi Satria

Ketua SP PHM

Kami berharap, apa yang sudah berjalan dengan baik di perusahaan sebelumnya dapat terus dilanjutkan ke depannya, tentunya menyesuaikan dengan budaya di Pertamina.

FAHMI HATTA

VP HRA (VICE PRESIDENT HUMAN RESOURCES & GENERAL SERVICES)

Kita berupaya untuk menemukan jalan tengah sehingga bisa memberikan yang terbaik bagi semua pihak dan pada saat yang bersamaan juga bisa menyesuaikan diri dengan "rumah baru" yang nantinya akan ditempati oleh seluruh entitas PHM.

Fauzan Muttaqin

Wakil SP PHM

Harapan kami agar perusahaan meng-*acknowledge skill* dan kompetensi dari karyawan PHM, di mana kita juga sudah membuktikan pencapaian-pencapaian yang kita dapatkan, baik secara internal dan eksternal. Apapun hasilnya, kita akan tetap *respect*.

WHAT'S ON



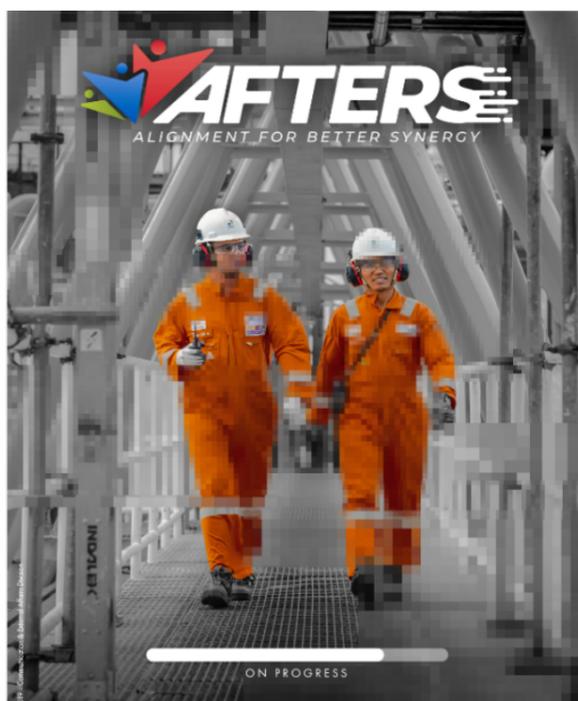
Beradaptasi dengan “Rumah Baru” Lewat Proses *Alignment*

Alih kelola WK Mahakam masih menyisakan satu pekerjaan besar bagi PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) yakni menyelesaikan proses *alignment* struktur organisasi, remunerasi, dan HR sistem untuk mengikuti standar yang berlaku di PT Pertamina (Persero). Berbagai pandangan datang dari berbagai lapisan pekerja PHM, terutama terhadap proses pembobotan level jabatan dan individu. Hal ini adalah sesuatu yang wajar mengingat perubahan ini tidak terjadi dalam satu malam dan melalui tahapan yang cukup panjang. Demi berhasilnya proses *alignment* ini, maka proyek AFTERS dibentuk dengan tujuan agar aktivitas perubahan ini dapat berjalan dengan lancar.

Proyek AFTERS (*Alignment for Better Synergy*) dimulai pada akhir triwulan pertama tahun 2019. Proses ini memang panjang mengingat perubahan yang akan terjadi menyangkut banyak aspek, melibatkan banyak *stakeholders* dan memberikan pengaruh untuk organisasi PHM dan seluruh pekerja. Selain itu, hal tersebut juga memerlukan komitmen dan adaptasi dari berbagai level untuk dapat menjalankan proses perubahan tersebut.

Proses ini ibaratnya seperti pindah dari rumah lama ke rumah baru, sehingga diperlukan penyesuaian diri terhadap tatanan yang ada di “rumah baru”. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dikarenakan “rumah lama” juga telah memiliki tatanan yang *established*. Dalam beberapa hal perlu dicapai kesepakatan bersama antara semua pihak yang terlibat sebelum memasuki proses pembahasan selanjutnya.

“Hubungan hierarki menjadi salah satu aspek yang diperhitungkan dalam proses, yang mana di dalam konteks ini PHM adalah anak perusahaan dari PHI,” jelas Fahmi Hatta, VP HRA (*Vice President Human Resources and General Services*). Sementara itu, untuk saat ini PHM masih menganut sistem yang dibawa dari operator terdahulu, yang memungkinkan adanya kesamaan level di seluruh tingkatan



perusahaan. Dengan adanya perbedaan tersebut, Manajemen PHM tetap mengupayakan diskusi yang mengedepankan pengakuan terhadap kompetensi para pekerja PHM dalam proses *alignment* ini.

“Kita terus mencari jalan tengah, namun yang pasti tidak akan mengubah jumlah gaji pokok yang diterima pekerja,” kata Fahmi. Diskusi masih terus berlangsung hingga kini, tim AFTERS memperkirakan hasilnya akan positif, hanya saja memang prosesnya masih panjang dan tidak instan.

Proses yang cukup menantang inilah yang membuat implementasi hasil *alignment* belum dapat dilaksanakan sesuai dengan target awal yakni 1 Januari 2020. Pertama kita harus menyelaraskan struktur organisasi sebagai fondasi. Selanjutnya kita akan melakukan penyesuaian PRL (*Pertamina Reference Level*), harapannya di kuartal kedua, lalu menyusun format remunerasi yang baru dan mengeluarkan surat resmi kepada seluruh pekerja di kuartal empat 2020.

Diharapkan di awal tahun 2021 seluruh sistem informasi HR juga sudah akan terintegrasi dengan sistem Pertamina. Dengan demikian seluruh proses penyesuaian akan terselesaikan. Sebagai informasi,

untuk penyesuaian sistem informasi HR, kita juga didukung oleh tim IST PHM, ICT PHI, dan ICT Persero,” papar Fahmi.

Proses menemukan titik tengah untuk mendapatkan konversi PRL pekerja ini yang memang memakan waktu dan banyak aspek yang perlu dipikirkan. Menurut Eko Agus Sardjono, Direktur Utama PHM, dengan *alignment* semua unit dalam grup Pertamina yang berada dari Sabang sampai Merauke harus disesuaikan agar standarnya sama. Bila telah sama menggunakan PRL, maka akan memudahkan manajemen dalam melakukan “*tour of duty*” pekerja ke bisnis unit lainnya yang ada di Pertamina.

Saat ini terdapat tiga proposal untuk kemudian akan dijadikan acuan dalam menentukan dasar perubahan yang akan dilakukan. Ketiga proposal ini datang dari PHM, PHI, dan Serikat Pekerja (SP) PHM.

“Kami mengerti bahwa pekerja melalui SP butuh kepastian namun juga harus memahami bahwa semua butuh proses dan waktu, sekarang kondisinya masih dalam tahap diskusi,” tambah Fahmi. Menurutnya, sinergi dan komunikasi antar segala pihak berlangsung dengan baik dan diharapkan bisa terus berjalan demikian.



Pada kesempatan lain, General Manager PHM, John Anis, menilai proses panjang serta bentuk komunikasi yang dilakukan oleh SP dan pekerja ke manajemen PHM masih dalam batas wajar. Dalam pandangannya, semua pihak memiliki niat yang baik dan sedang bersama-sama mencari titik temu yang menguntungkan dan baik bagi semua.

"Finalisasi sudah semakin dekat, hanya perlu diketahui bahwa PHM ini organisasinya besar. Butuh kesamaan pemahaman dan diskusi yang baik antar segala pihak. Sehingga kalau selama ini terkesan manajemen kurang komunikatif sebenarnya karena kita juga dalam proses untuk mendapatkan kepastian. Daripada membuat komunikasi yang rancu, lebih baik mengeluarkan pernyataan yang sudah ada kepastiannya," tutur John.

Selain itu, John juga menyampaikan harapannya agar seluruh pekerja tetap dapat menjaga motivasi. Meski proses *alignment* masih berjalan, namun sisi *safety* tetap mendapat perhatian utama, operasional perusahaan tetap harus berjalan, produktivitas tetap dijaga sehingga dapat memberikan hasil kinerja yang positif.

"Karena itu saya sangat mengapresiasi upaya teman-teman yang tetap bekerja dengan maksimal. Kami dari manajemen terbuka terhadap segala komunikasi yang ingin dilakukan oleh pekerja. Bersama kita jalani proses ini dan raih hasil yang positif, tidak hanya untuk keberlanjutan perusahaan di masa mendatang tapi juga untuk kebaikan individu," tambah John.

Engagement dengan pekerja memang menjadi kunci agar PHM terus bergerak ke arah yang positif. Dengan kondisi perubahan yang terbentang di depan mata, Fahmi meyakini hubungan yang baik antar pekerja dan juga pekerja dengan atasan, *sense of belonging*, dan *work-life balance* perlu dipertahankan agar insan PHM dapat tetap semangat bekerja.

"Jenjang karier di Pertamina Group luas sekali. Ke depannya, teman-teman juga berpeluang untuk bisa berkembang dan berkarier di banyak unit usaha milik Pertamina," tutur Fahmi.

Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Eko, menurutnya ada banyak kesempatan yang terbuka jika semua pihak berpikir dengan energi yang positif dan siap menyongsong masa depan bersama. "Insan-insan PHM diharapkan dapat menularkan kultur dan tradisi baik yang sudah ada selama ini ke unit-unit lain di Pertamina, tanpa harus menjadi sombong. Sehingga nantinya, unit-unit usaha yang lain akan menyambut bila ada orang-orang dari PHM akan ditempatkan di unit mereka karena banyak sekali keunggulan di sini," imbuh Eko.



TANYA - JAWAB

"Kita sudah tidak kaya, namun masih punya peluang"

Wawancara khusus dengan Eko Agus Sardjono,
Direktur Utama PHM.

Bagaimana Anda memandang proses *alignment* yang saat ini tengah berlangsung di PHM?

Proses *alignment* adalah upaya untuk mensinergikan semua unit bisnis yang ada di Pertamina Group agar semua bekerja dengan sebuah sistem yang sama yang berlaku di seluruh Pertamina, yakni PRL (Pertamina Reference Level). Bahwa ada perbedaan dengan sistem yang berlaku di organisasi terdahulu maka itu hal yang wajar terjadi pada perusahaan yang beralih kepemilikannya.

Dalam implementasi PRL, secara umum orang yang mengerjakan pekerjaan dan tanggung jawab yang sama akan memiliki struktur kepengkatan yang realtif sama, yang membedakan diantaranya adalah besar kecilnya aset yang dikelola, tingkat kesulitan yang dihadapi dan *revenue* yang diperoleh. Dengan dilakukannya *alignment* dari PHML ke PRL maka tata kelola organisasi PHM akan setara dengan unit bisnis yang ada Pertamina. Hal ini akan memudahkan dalam pembinaan dan *tour of duty* pekerja PHM ke unit bisnis Pertamina lainnya.

Lalu sudah sejauh mana *progress* proses *alignment* ini?

Proses *alignment* sudah hampir selesai, sudah ada beberapa kesepakatan positif antara kawan-kawan SP, PHM, dan PHI. Pada prinsipnya *alignment* ini akan menguntungkan kedua belah pihak, yakni perusahaan dan karyawan. Saya mengajak dan mendorong kita semua untuk selalu berpikir dengan energi yang positif, mencari berbagai solusi atas permasalahan yang ada dan melihat peluang dan kesempatan PHM ke depan. Mari kita semua terus berupaya, bekerja keras dan berdoa dalam mencapai kinerja perusahaan secara optimal.

Saat ini angka *resignation* di PHM cukup tinggi, bagaimana anda melihat hal itu?

Hal ini cukup dilematis, di satu sisi kita butuh kontribusi dari seluruh pekerja PHM untuk terus bersama-sama mengelola PHM ke depan yang tidak mudah, karena produksi dan *reserve* yang menurun. Di sisi yang lain kita juga harus menghormati hak/pilihan teman-teman untuk *resign*. Saya berharap proses *alignment* ini dapat segera tuntas sehingga teman-teman dapat bekerja lebih nyaman dan optimal untuk terus ikut berkontribusi membangun PHM ke depan. Kita harapkan angka *resignation* akan menurun dengan selesainya proses *alignment*.

Mahakam sudah tidak kaya lagi, lalu kita mau berbuat apa?

Berbagai upaya yang kita lakukan dalam rangka PHM dapat terus berkontribusi diantaranya adalah:

1. Optimasi kegiatan operasi dan produksi yaitu berbagai upaya yang kita lakukan dalam rangka

untuk terus memproduksi minyak dan gas dari lapangan *existing* dengan biaya yang efisien dan ekonomis baik dengan teknologi baru ataupun terobosan kreatif dan inovatif sehingga PHM dapat terus *survive*.

2. *Borderless operation* dan *sub surface*. Pemikiran awalnya adalah dengan mengintegrasikan semua data *sub surface* yang ada di PHM, PHKT, dan PHSS sehingga diperoleh gambaran potensi minyak dan gas secara komprehensif. Hasil evaluasi kegiatan tersebut menunjukkan terbukanya peluang/potensi minimal di 10 lokasi untuk dikembangkan bersama. Adanya lapangan *existing* yang sebelumnya marginal untuk dapat diproduksi menggunakan fasilitas *existing* milik anak perusahaan (AP) lainnya. Kerja sama operasi antar AP (PHM, PHKT, dan PHSS), sinergi antar AP tersebut diharapkan dapat menurunkan biaya operasional diantaranya optimasi fasilitas Senipah dan Sepinggah oleh PHKT dan PHM, *sharing knowledge* terkait kegiatan operasional untuk dapat diaplikasi antar AP, *sharing material* antar AP serta *task force* pekerja antar AP dalam rangka memaksimalkan potensi aset yang ada.

3. Eksplorasi. Pak Bayu Giriansyah (kini VP Eksplorasi di PHI, Red.), beliau saat ini fokus untuk melihat seluruh potensi aset *sub surface* PHI diantaranya PHM, PHKT, PHSS, West Galan dan beberapa aset lainnya yg dalam proses masuk PHI. *Goal*-nya adalah memetakan potensi-potensi baru baik eksplorasi ataupun pengembangan sehingga diperoleh *reserve* migas baru yang dapat menggantikan lapangan *existing* seluruh AP.

4. *Blending culture/task force*/mutasi pekerja antar AP di PHI dan bisnis unit lainnya di lingkungan Pertamina Group, artinya pekerja PHM akan ditempatkan di AP lain di Pertamina dalam rangka mendukung pengembangan bisnis Pertamina khususnya pada kegiatan Hulu Migas. Terkait dengan hal tersebut maka PHM juga harus siap menerima pekerja dari AP lain dalam rangka proses pembinaan pekerja di Pertamina Group. Dengan berbagai prestasi dan kinerja yang luar biasa, kita harapkan pekerja PHM dapat menularkan kultur dan tradisinya yang baik. Namun, di sisi lain tetap rendah hati sehingga nantinya unit-unit usaha lain di Pertamina akan menyambut baik bila ada penempatan pekerja PHM di unit bisnis Pertamina lainnya

Jadi, saya tegaskan, kita sekarang memang tidak kaya lagi.

Namun, masih punya peluang dan harapan untuk terus berkontribusi bagi negeri tercinta.

THE CORE

ENVIRONMENT & CSR

Gemilang di PROPER 2019, PHM Siapkan Amunisi Sambut PROPER EMAS 2020

Tahun 2019 lalu, PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) kembali mengantongi penghargaan Program Penilaian Kinerja Perusahaan dalam Pengelolaan Lingkungan (PROPER). Tidak tanggung-tanggung, kali ini PHM menggondol lima (5) penghargaan PROPER peringkat hijau. Dengan demikian, sejak 8 Januari 2020 lalu, lima lapangan milik PHM yakni BSP dan SPU (yang sudah lebih dahulu peringkat hijau sejak 2018) serta lapangan HCA, CPU, dan NPU semuanya sudah resmi menyandang label peringkat hijau. Ke depannya, PHM mematok bisa masuk menjadi kandidat peringkat emas di tahun 2020 ini.

Kepala Divisi *Sustainable Development and Societal* (SDS), Suripno, yang juga Ketua *Task Force* PROPER PHM, mengatakan bahwa upaya mempertahankan gelar ini pada awalnya datang dari arahan PT Pertamina (Persero). Semua anak perusahaan Pertamina setidaknya sudah memiliki peringkat biru yang artinya sudah *comply* dengan aturan yang ada. Menyikapi hal ini, demikian Suripno menyampaikan, PHM menargetkan semua lapangan di Wilayah Kerja Mahakam (WK) bisa mencapai titik *beyond comply* dengan mendapatkan PROPER peringkat hijau.

Sebagaimana diketahui, perusahaan dengan target PROPER biasanya adalah perusahaan yang bergerak pada bidang usaha yang memberikan dampak penting terhadap lingkungan hidup dan masyarakat. Kriteria penilaian ketaatan dalam peraturan ini juga disesuaikan dengan penerapan praktik-praktik pengelolaan lingkungan serta pemberdayaan masyarakat termasuk di dalamnya isu mengenai lingkungan yang sifatnya global.

"Kita punya *roadmap* untuk pencapaian PROPER dalam lima tahun mendatang yakni dari 2018-2022. Targetnya adalah di 2018 mendapatkan dua peringkat hijau, di 2019 bisa menerima tiga peringkat hijau lagi, serta di 2020 ini ada kandidat untuk peringkat emas," jelas Suripno. Setiap kategori memiliki kriterianya tersendiri. Hal tersebut membuat PHM terus bekerja secara konsisten dan penuh komitmen demi tercapainya target-target yang sudah dipatok tersebut.

Dalam rangka mencapai peringkat hijau maka perlu dilakukan sejumlah upaya seperti: efisiensi listrik, pengurangan limbah B3, dan penghematan biaya. PHM telah melaksanakan upaya penghematan listrik, misalnya mematikan listrik setiap pukul 05.00 pagi di beberapa lapangan, mematikan mesin-mesin yang tidak dipergunakan, hingga penggunaan energi terbarukan melalui *solar cell* di sejumlah lokasi. Dari sisi pengurangan limbah B3, PHM mengurangi sampah dengan mengolah kembali sampah organik untuk dijadikan kompos dan lainnya.

Di luar program yang memiliki dampak terhadap lingkungan, PHM juga harus mempertahankan dan mengembangkan kegiatan yang berdampak sosial. Terdapat 381 program pemberdayaan masyarakat lewat program *community development* yang dilancarkan PHM dengan jumlah penerima manfaat mencapai lebih dari 125.000 orang anggota masyarakat di sekitar wilayah operasi.

Sebagai langkah ke depan, jika ingin menjadi kandidat peringkat emas, PHM pun harus memenuhi persyaratan baru bagi kandidat perusahaan dengan peringkat emas PROPER. Saat ini tercatat dua lapangan yang sudah masuk ke dalam kriteria adalah SPU dan BSP, pasalnya kedua lapangan tersebut



sudah dua kali mendapatkan peringkat hijau berturut-turut. "Seperti *life cycle analysis* atau siklus hidup dari material yang kita produksi. Ini perlu analisa semua bahan yang kita gunakan untuk kemudian kita pilih, mana yang bisa memberikan kontribusi untuk lingkungan dari siklus hidup material. Selain juga harus melakukan SROI atau *Social Return of Investment*," tambah Suripno.

Menurut dia, hal terpenting dari capaian PHM dalam PROPER ini adalah kontribusi dan kerja sama yang apik antar semua elemen yang terlibat. Proses dan hasil yang didapat semuanya berkat kerja keras dan kesadaran bersama seluruh entitas PHM. Melihat pada peluang untuk mendapatkan peringkat emas, keberhasilan PHM dalam mempertahankan performa lingkungan dan melanjutkan *community development* dengan kesadaran penuh menjadi kunci.

"Karena itu dari Tim PROPER sendiri sudah bersiap. Kita siapkan semua program *community development* unggulan dari setiap lapangan dan juga melakukan sosialisasi di lapangan-lapangan untuk meningkatkan kesadaran bersama ini," katanya. Sejak akhir tahun 2019 lalu di lapangan-lapangan WK Mahakam sudah tersedia pojok PROPER. Lewat pojok tersebut dilakukan sosialisasi lewat penyampaian informasi, diskusi, hingga penyampaian ide kegiatan CSR yang sudah atau ingin dilakukan oleh karyawan.

Semua inovasi terkait kegiatan CSR tersebut digabungkan dalam program bernama SMART (*Specific - Measurable - Achievable - Realistic - Timed*) sehingga bisa menarik lebih banyak keterlibatan karyawan. Adapun beberapa program unggulan yang sudah menjadi target utama PHM dalam menjaga raihan penghargaan PROPER miliknya adalah Kampung Mahakam Lestari (Petani Maju 4.0 dan Berkah Air Dondang) dari Lapangan BSP, Bumi Hijau Pesisir (Nelayanku Hebat, Sekolah Rawa Hutan Delta Mahakam, Pemuda Pesisir Sejahtera Sepatin) dari Lapangan SPU, Bumi Pesisir Lestari (Kampung BEGAWI dan Betulungan) dari Lapangan CPU, Kampung EMAS Pesisir Mahakam (Mahakam Winners, Kembang Bersinar, dan Juragan Sampah) dari Lapangan HCA, Kampung Pesisir Lestari (Nelayan Pesisir Unggul, Berbagi Energi Surya Terbarukan, Sahabat Mangrove, dan Program Waste to Energy TPA Manggar) dari Lapangan NPU.

"Setiap kegiatan punya keunggulannya sendiri. Kami pun tidak menutup kemungkinan hadirnya kegiatan-kegiatan baru. Yang pasti jika seluruh entitas PHM mengarah dan menuju satu visi yang sama, maka bukan tidak mungkin target-target yang dipatok akan terwujud," tutupnya.

THE CORE

HEALTH

Migrasi Klinik di JHO, PHM Tetap Kedepankan 4 Upaya Kesehatan

Setelah melalui proses perencanaan yang panjang, akhirnya upaya optimasi klinik dan layanan kesehatan kerja untuk karyawan PHM di Jakarta *Head Office* (JHO) terwujud melalui kerja sama dengan klinik Medika Plaza (MP) yang berada di lantai LG Gedung WTC2. Pergantian dari layanan *in house* klinik yang selama ini ada, dengan klinik MP berpengaruh pada sejumlah prosedur medis. Sebagai contoh, untuk meminta obat rutin yang selama ini dikonsumsi, karyawan tetap harus dicek tekanan darah, suhu badan, dan bertemu dokter. Menurut dr. Eko Wahyu Tjahjono, selaku Kepala Departemen Medikal PHM, kerja sama ini juga dalam upaya menerapkan secara ketat sejumlah prosedur dan ketentuan medis yang ada dan sesuai dengan koridor HSE perusahaan.



Manajemen PHM menyadari bahwa layanan medis bagi para karyawan merupakan salah satu fasilitas yang harus selalu siaga dan tersedia dengan layak. Lewat berbagai pertimbangan dan perhitungan terkait manfaat serta risiko yang ada, PHM akhirnya menggandeng MP sebagai penyedia jasa layanan klinik kesehatan. Dengan keputusan ini maka klinik di JHO ditutup secara resmi dan para karyawan kini dapat menerima layanan medis di klinik MP.

"Meski beralih tempat layanan, namun fungsi klinik MP tetap sama seperti klinik JHO yakni melayani empat upaya utama dalam hal kesehatan," jelas dr. Eko. Keempat upaya itu adalah: pertama, upaya promotif, yakni untuk mempertahankan kondisi mereka yang sejak awal memang dinyatakan sehat. Kedua, upaya preventif, untuk mencegah agar karyawan tidak jatuh sakit. Ketiga, upaya kuratif, untuk mengobati mereka yang sakit menjadi sehat kembali. Dan keempat, upaya rehabilitatif, untuk pemulihan maksimal dengan mengembalikan karyawan yang sakit ke kondisi awal atau bahkan lebih baik.

"Kemudian, salah satu pertimbangan memilih klinik MP adalah untuk memanfaatkan sumber daya yang memang sudah tersedia di sekitar wilayah kerja JHO,"

lanjutnya. Faktor lainnya adalah syarat klinik yang ditetapkan oleh PHM adalah tersedianya golongan GP (*General Practitioner*) dengan gelar Dokter Hiperkes (Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja), izin usaha, hingga surat izin dari Kemenaker (Kementerian Ketenagakerjaan).

"Semua hal itu dapat dipenuhi oleh MP, termasuk dokter-dokternya sudah memenuhi persyaratan tersebut," tambah dr. Eko.

Tentu saja perubahan ini sempat menimbulkan pro dan kontra, beragam pesan baik yang bernada positif maupun negatif sampai ke manajemen PHM. Oleh karenanya, agar layanan baru ini dapat diterima dan dipahami oleh segenap karyawan di JHO, pihak HSE/MED terus menjalankan sosialisasi, termasuk dengan menjalin dialog melalui Serikat Pekerja. Di forum dialog itu, dr. Eko, memberikan penjelasan tentang layanan baru ini dilanjutkan tanya jawab dengan para karyawan yang hadir dalam sesi.

Misalnya, seorang karyawan menyampaikan, ia baru saja memanfaatkan layanan medis di klinik MP dan harus menunggu giliran periksa hingga 10 menit. "Ini masih masuk akal, kalau saya ke klinik yang dahulu juga harus menunggu giliran, kok," tutur satu karyawan yang menilai positif pola layanan baru ini. Karyawan lainnya juga menanggapi: "Tidak ada perubahan signifikan dalam hal layanan medisnya. Namun saya berharap dengan adanya perubahan ini jangan sampai ada fasilitas yang *ter-downgrade*," kata Muhammad Rheza Rifandi (LEG/LGP).

Berbagai masukan tetap ditampung dan disambut baik oleh tim HSE/MED. "Kami menaruh harapan besar bahwa migrasi klinik berjalan optimal dan tetap mampu memenuhi beragam kebutuhan karyawan PHM dalam hal kesehatan," imbu dr. Eko.

SAFETY

Habis Bulan K3 Terbitlah TEMAN

PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) selalu menyambut dengan istimewa Bulan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Nasional yang biasa dilaksanakan pada 12 Januari – 12 Februari. Peringatan bulan K3 2020 sendiri dilaksanakan dengan meriah namun sederhana melalui rangkaian berbagai kegiatan dengan format perlombaan maupun edukasi.

Insan PHM yang berada di kantor Balikpapan, Jakarta *Head Office* (JHO), maupun berbagai *site* (Bekapai, Handil *Central Area*/HCA, Senipah Peciko *South Mahakam*/SPS, *South Processing Unit*/SPU, *Central Processing Unit*/CPU dan *North Processing Unit*/NPU), dan mereka yang tengah berada di *rig* pengeboran dan *barge* ikut berpartisipasi.

Tema Bulan K3 2020 kali ini adalah "Life Saving Rules, Zero LTI Kita Bisa!" karena PHM tengah melaksanakan sosialisasi *Corporate Saving Rules+* atau disingkat CLSR+, yakni 15 butir aspek dasar keselamatan kerja yang berlaku di WK Mahakam, dan merupakan pemutakhiran Mahakam *Live Saving Rules*.



"Rangkaian kegiatan ini tidak hanya menjadikan aspek dan program keselamatan sebagai slogan/jargon, tetapi yang utama adalah tetap menjadikannya sebagai *core value* dalam setiap aktivitas pekerjaan di PHM," kata Ramadhan Hidayat, Kepala *Department Safety*. Dia menilai, secara umum tujuan penyelenggaraan Bulan K3 2020 di PHM sudah tercapai, yakni memperkenalkan/mengingatkan kembali program-program K3 dan CLSR+, dan langkah selanjutnya adalah fokus pada implementasinya.

Bulan K3 sendiri merupakan agenda rutin tahunan nasional yang diselenggarakan oleh Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. Sedangkan di



Beberapa kegiatan yang dilaksanakan di beberapa site PHM dalam rangkaian acara peringatan Bulan K3 Nasional.

Pertamina Grup tema yang digunakan adalah "Mari Tingkatkan Kompetensi Pengelolaan Risiko HSSE untuk Membangun Budaya HSSE, Meningkatkan Daya Saing Perusahaan di Era Revolusi Industri 4.0 dan Mewujudkan *Business Sustainability*".

Pembukaan Bulan K3 2020 yang diadakan di *Community Center*, di Balikpapan, (12/1), dihadiri sekitar 300 karyawan yang berparade dengan mengenakan kostum ala "superhero". Kostum ini merupakan simbol dan pengingat bahwa semua insan PHM harus menjadi *hero* untuk keselamatan kerja.

Sebagai bagian dari implementasi Bulan K3 ini, Divisi HSE mencanangkan program TEMAN (TEgur jika saya tidak aMAN). Lapangan SPS adalah yang menginisiasi program TEMAN ini, yang kemudian diangkat ke level PHM. Diharapkan program TEMAN dapat diimplementasikan dengan baik, karena hal ini menuntut keberanian insan PHM untuk mengingatkan sesama rekan kerja yang dinilai bekerja dengan tidak aman, sementara itu pekerja yang diingatkan agar lebih ikhlas bahkan berterima kasih karena telah diingatkan sebagai wujud kepedulian bersama.

THE GEAR

Monopod Platform Terobosan Baru di OPLL2

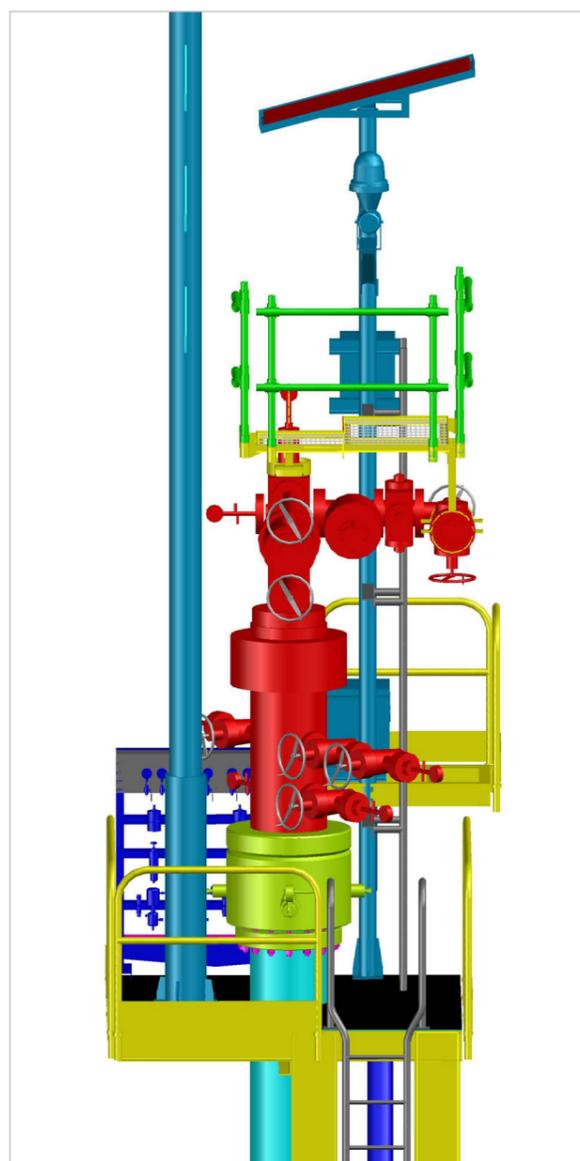
Mengawali tahun 2020 ini, PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) akan segera memulai tahapan kedua program Operasi Pengembangan Lapangan-Lapangan atau OPLL2. Sejumlah terobosan baru akan diluncurkan khususnya untuk menggarap *marginal field* yang ada di WK Mahakam. Upaya itu adalah dengan mengembangkan lebih lanjut konsep CP *suspended platform* (*platform* tanpa *pile* penyangga, namun memanfaatkan *conductor pile* sebagai penggantinya), berwujud *monopod platform*.

"Pengembangan *monopod platform* ini merupakan konsep optimasi yang diajukan oleh tim *Engineering Construction & Brownfield Project* (ECP) untuk sumur-sumur yang produksinya sudah menurun atau *marginal field*. Ia merupakan pengembangan lebih lanjut dari konsep CP *suspended platform*. "Dalam rancangan kami, sebuah monopod, dengan *size flowline* yang lebih kecil, dapat berdiri sendiri sebagai *wellhead platform* independen dan di tempat lain ia dapat juga berfungsi sebagai perpanjangan dari *wellhead platform* yang sudah ada," jelas Hermawan Widiarto, *Head Service Design Engineering & Studies* di ECP.

Bila monopod itu berfungsi sebagai perpanjangan dari *existing wellhead platform*, maka ia dapat dihubungkan dengan utilitas yang sudah ada di *platform* tersebut, tanpa harus membangun utilitas baru. Sedangkan apabila ia digunakan sebagai *stand alone monopod*, fungsinya adalah untuk pengembangan sumur *remote* baru atau sumur eksplorasi di lokasi terpencil di lapangan Tunu.

Monopod platform adalah inovasi yang dikembangkan PHM dengan tujuan menjaga dan mempertahankan kelangsungan produksi di WK Mahakam supaya bisa bertahan lebih lama lagi namun dengan biaya yang semakin rendah, agar tingkat keekonomian tercapai. Biaya instalasi *monopod platform* ini diharapkan akan lebih murah, mengingat dalam proses pembuatannya (fabrikasi) jumlah material dan jasa yang digunakan berkurang banyak. Sebab, dalam pembuatan *wellhead platform* komponen termahal adalah membuat kaki (*leg*) yang akan menyangga semua beban *platform*. Selain itu pula, penyederhanaan sistem *tie in* pemipaan (*minimalist tie in*) dan sistem kontrol sumur yang *compact* serta terintegrasi diharapkan dapat menurunkan penggunaan material dan servis untuk pemasangan pipa penyalur.

OPLL1 dan 2 akan didukung sepenuhnya dengan penerapan *Surface Facility Optimization*, yakni sebuah inisiatif optimasi pada berbagai fasilitas produksi yang ada di permukaan dengan tujuan mengurangi penggunaan Anggaran Biaya Investasi (ABI) untuk pekerjaan *well connection*. Optimasi ini akan berdampak pada keekonomian produksi migas di WK Mahakam. "CP *suspended platform* dan *monopod platform* ini juga merupakan salah satu inisiatif dari divisi ECP untuk mendukung program CLEOPATRA dan CIP di tahun 2020, selain itu juga sebagai bukti bahwa PHM mengapresiasi produk nasional dengan menggunakan material pipa yang berasal dari pabrikan lokal, sehingga mendukung program APDN (Apresiasi Produk Dalam Negeri) pemerintah," jelas Hermawan.



Sebagai *pilot project*, CP *suspended platform* telah dipasang di 2 lokasi di Tunu. Sedangkan untuk *monopod platform*, tim ECP bertanggung jawab untuk persiapan pelaksanaannya di salah satu sumur di area Tunu, yang targetnya akan mulai pada kuartal 3 mendatang. Meski dalam rangka menghemat ABI (Anggaran Biaya Investasi) namun tim ECP tetap mengutamakan unsur keselamatan (*safety*). Serangkaian kontrol terhadap rancangan ini dilakukan melalui *peer review* yang disertai sosialisasi ke lapangan untuk mendapatkan umpan balik dari tim konstruksi dan operasi di *site* agar semua dapat berfungsi optimal.

"Selain itu, tinjauan keselamatan dan analisis risiko telah dilakukan oleh pihak terkait, termasuk dari HSE/ TRM dan dipresentasikan hingga ke tim FO di *site*, PT Pertamina Hulu Indonesia (PHI) dan Pertamina UTC (*Upstream Technology Center*). Kami pun mendapat sejumlah usulan perbaikan untuk desainnya dan kami mengakomodasi berbagai masukan tersebut," kata Hermawan.

CP *suspended platform* dan *monopod* akan diproduksi secara massal dan memiliki kemampuan untuk pemasangan secara modular (*industrialisasi*). Hal ini sangat memungkinkan dikarenakan fasilitas utilitas akan terpisah dari fasilitas *well head*, sehingga memungkinkan pemasangan yang terlepas dari rentetan operasi *rig* di sumur tersebut.

CP *suspended platform* dan *monopod platform* yang akan mulai digunakan di Lapangan Tunu.

THE FACE OF PHM

Zachryanto Menikmati Kesehariannya Menjadi “Juru Parkir” Kapal Tanker

Tidak banyak yang tahu peran krusial seorang *Mooring Master* (MM) pada sebuah perusahaan minyak dan gas. Zachryanto Maula Ramma (LSA/OFF/TOS) berkisah kepada Tabloid Energi Mahakam, tentang pekerjaannya sehari-hari sebagai seorang MM. Lingkungan kerja yang bersahabat, tingkat keamanan yang diutamakan, dan kesempatan memperkuat tim tenis PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) di waktu senggang menjadi obat peredam tingginya tekanan kerja yang dihadapi Zachryanto sehari-hari di lapangan.



Sebagai seorang MM, tanggung jawab Zachryanto atau lebih akrab dipanggil Zachry, bermula ketika kapal tanker minyak tiba di lepas pantai Terminal Senipah. Maka, MM segera mengambil alih navigasi dan menyandarkan kapal ke *Single Buoy Mooring* (SBM) yang berada 13 km dari terminal Senipah. “Setelah bersandar maka dimulai proses pemuatan minyak mentah dan kondensat dari *storage tank* Senipah. Saat proses pemuatan minyak ini sebenarnya telah terjadi peralihan fungsi dari MM menjadi LM (*loading master*) yang mana di PHM fungsinya menjadi satu,” tutur pria yang sudah bergabung di WK Mahakam sejak 2012.

Proses pemuatan minyak mentah dan kondensat bisa memakan waktu yang panjang dan tidak menentu. Untuk proses penyandaran tanker umumnya memakan waktu 1 - 2 jam, dilanjutkan *loading* minyak dan

kondensat yang berkisar antara 7 hingga 24 jam. Semua itu bergantung pada kondisi kapal, cuaca, arus laut, angin, hingga volume yang akan dimuat.

Meski begitu, Zachry merasa keamanannya sebagai MM di PHM sangat terpenuhi. PHM menyediakan fasilitas yang menunjang keamanan dan keselamatan saat ia bertugas, seperti PPE, *mooring boat*, *tug boat*, dan sarana penunjang operasi lainnya. “Inisiatif dan komitmen PHM ini memberikan rasa aman dan kepercayaan antar tim yang sedang bekerja sehingga kami di lapangan bisa bekerja dengan maksimal,” tambahnya.

Budaya *work-life balance* di PHM juga sangat mendukung motivasi Zachry untuk bekerja setiap saat. Ia dapat menyalurkan hobinya bermain tenis di saat

senggangnya. Zachry aktif di tim tenis SPS dan sudah banyak menggondol gelar juara, yaitu Migas Cup pada tahun 2011 dan 2012, Petro Cup tahun 2011 - 2013, hingga pada tahun 2019 bergabung di tim PHI yang berhasil mendapatkan peringkat 1 dan 3. “Dengan rotasi 2 *week on/off duty* ini, saya tetap bisa main tenis bahkan saat *on-duty* pun karena di SPS ada lapangan tenis. Setelah bermain tenis, saya bisa *fresh* kembali baik mental dan fisik,” kata Zachry.

Ke depan, Zachry sangat berharap untuk dapat terus berkontribusi untuk PHM. “Selagi saya masih kuat naik tangga tanker, sampai pensiun jadi MM pun saya siap,” jelas Zachry. Nantinya setelah pensiun atau memiliki waktu lebih senggang, ia ingin melakukan *roadtrip* di Indonesia dan keluar negeri bersama keluarga tercinta.



Foto Atas dan Kiri: Pekerjaan sehari-hari Zachry saat *on-duty*.
Foto Tennis: Zachry (duduk, kedua dari kanan) dan rekan-rekan kerja menjuarai Migas Cup 2012 di Balikpapan.

BURNING SPIRIT

South Channel SPU: Media Kreasi dan Penyebaran Informasi Karyawan Melalui Saluran TV



Kehadiran saluran televisi tertutup *South Channel* di *site South Processing Unit (SPU)* berefek ganda: sebagai sarana menyalurkan informasi yang efektif kepada karyawan dan wadah menyalurkan kreatifitas sebagian karyawan selepas jam kerja.

Bermula pada tahun 2016 lalu, muncul ide dari Markus Pramudito, saat itu *Site Manager* SPU dan kini Kepala Divisi Tunu Tambora Handil, untuk menghadirkan *channel* televisi setelah melihat tingginya antusiasme karyawan dalam membuat video bertema HSSE. Gagasan itu disambut oleh Sony Salubongga (mantan SPU *Helpdesk*) dan Muhammad Taufik (IST/OPS/TEL SPU) yang memiliki pengalaman di bidang *broadcasting*, bersama-sama mereka mewujudkan kelahiran *South Channel*, yang kini dapat dinikmati baik di pesawat televisi pribadi milik karyawan maupun pesawat televisi yang terpasang di sejumlah tempat umum di seluruh area *site* SPU.

"Partisipasi teman-teman mengisi dan mengelola *South Channel* ini bersifat sukarela, dengan peralatan multimedia untuk video *shooting* dan *editing* yang tergolong kelas pemula dan merupakan inventaris pribadi karyawan," kata Hadi Yahya Aldin Fadhlallah (TTH/SPU). Untuk mengisi program di *South Channel*, semua karyawan diberi kesempatan untuk menjadi kontributor konten. Karyawan yang memiliki konten harus mengajukan permintaan untuk dapat ditayangkan di *South Channel*.

Ragam konten yang ditayangkan di *South Channel* pun sangat bervariasi. Mulai dari peliputan acara yang diadakan di *site* SPU seperti penampilan band Akustikita (band internal SPU), pertunjukan *stand-up comedy*, hingga pembuatan video kampanye perusahaan terutama HSSE dan video dokumenter.

Di balik pengerjaan konten untuk *South Channel* juga terdapat kisah-kisah yang seru. "Yang paling berkesan adalah pada saat pembuatan video Kaleidoscope SPU pada tahun 2017, yang merupakan video rangkuman sejarah SPU mulai dari fase proyek hingga berakhirnya masa operasi operator sebelumnya sebagai bagian dari acara peralihan ke PT Pertamina Hulu Mahakam," jelas Hadi.

Meski konten datang dari karyawan internal, namun pengendalian mutu konten dan validasi informasi

tetap dilakukan. Untuk itu, setiap video yang akan ditayangkan di *channel* TV ini akan di-*review* oleh IST rep SPU, SPU/SE, dan RSES. Ke depannya, menurut Hadi tantangan yang dihadapi adalah bagaimana menjaga konsistensi pembuatan konten. Mengingat waktu kerja yang padat menjadi kendala bagi karyawan untuk meluangkan waktu guna memproduksi video yang prosesnya tidak singkat. Selain juga penting bagi tim *South Channel* untuk menyajikan konten yang segar dan relevan sehingga terus memberikan manfaat bagi seluruh karyawan SPU.



OUR VOICE

Apa aktivitas favorit Anda dan keluarga di akhir pekan?



WANGITA PRNASINTA
SRC/ SEC/ SEJ

Jadi, di Jakarta aku memang tinggal sendiri karena orang tuaku di Bandung. Kalau lagi enggak pulang ke Bandung biasa aja sih, *hangout* sama teman-teman, ke rumah saudara yang di Jakarta atau ya santai saja seperti baca buku, nonton film, atau nulis sehabian di kos. Sementara kalau pulang ke Bandung itu biasanya *quality time* sama keluarga mulai dari bantuin Mama beres-beres rumah, masak. Sederhana sih, tapi justru itu yang paling aku tunggu dan nikmati selama akhir pekan.



KARTINI
TTH/CPU/PRD

Yang pasti dan wajib adalah *quality time* bersama keluarga. Biasanya masak bersama dengan adik-adik saya. Selain itu, saya juga rutin berolahraga mulai dari *jogging* sampai *cardio workout*. Setidaknya 3-4 kali dalam seminggu itu pasti saya lakukan sih dan terutama di akhir pekan.



ARIFFIANTO
OFS/SPS/PRP

Kebetulan satu keluarga saya senang *traveling*. Dalam satu tahun ada agenda untuk *trip overseas* setidaknya sekali. Nah, untuk *traveling* di dalam negeri itu enggak pernah dijadwalkan, kalau ada waktu langsung jalan aja dan seringnya memang pas akhir pekan. Sementara kalau untuk *me time* saya sering *hiking* atau mendaki gunung setidaknya dua kali dalam setahun. Saya juga kan bergabung di SPS *Green Adventure*. Di luar itu, saya juga gabung dengan komunitas *Green Squad Rider* jadi cukup sering juga jalan-jalan dengan komunitas ini.



BRYAN KRIDHA LAKSANA
OFS/ SPS/ S&E

Akhir pekan itu waktu yang paling pas untuk nonton. Biasanya sih ke bioskop cuma beberapa waktu terakhir sudah lebih sering nonton di Netflix. Kalau lagi enggak nonton paling alternatifnya main *games*. Lagi senang main Dota 2. Apalagi sekarang sudah banyak *replay game* di media sosial seperti Youtube jadi bisa ikut gimana *style* permainan orang yang sudah lebih jago. Sese kali sih jalan-jalan ke luar kota misalnya tapi enggak terlalu sering karena biasanya akhir pekan ya memang ingin bersantai saja.



RISKA ALLAGAN
DEV/TUN/RTN

Sebisa mungkin mencoba untuk tetap produktif walaupun akhir pekan adalah waktunya bersantai. Misalnya, kalau di akhir pekan bangun lebih siang tapi agar tetap produktif maka sorenya akan aku gunakan untuk berolahraga. Malamnya, ya, seperti kebanyakan orang saat *weekend* sih, berkumpul dengan teman-teman di *coffee shop* atau restoran baru, bisa juga nonton film atau sekalian karaokean.



ALBERT RUSLI
FO/WPT/SMA

Saat akhir pekan saya selalu wisata kuliner. Itu wajib dan selalu saya tunggu-tunggu. Selain itu "kalibrasi" ke Jakarta. Keluarga saya memang tinggal di Jakarta. Nah, kalibrasi ini maksudnya membeli makanan dan minuman yang tidak tersedia atau susah ditemukan di Balikpapan seperti minuman Koi, makan sushi, ramen dan lainnya. Biasanya ini bisa mengobati rindu kalau kembali ke Balikpapan.



ANIS SUHARTATIK
LSA/DLT

Paling sering dihabiskan dengan mengajak anak-anak untuk jalan-jalan. Karena aku memang tinggal di Handil maka kalau akhir pekan jalan-jalannya ke pantai, atau ke kota yang dekat seperti Penajam, Sepaku, Balikpapan, atau Samarinda. Aku juga sebenarnya punya warung di rumah jadi kalau *weekend* sering ramai yang jajan minuman, cemilan, nasi bakar, nasi goreng, dan itu bisa buka sampai jam 11 malam. Tapi di luar itu, sekarang ini ada kesibukan baru yaitu *touring* NMax bersama suami.



ADITYA FARDIANSYAH
LSA/C&S

Buat saya *weekend* adalah waktu untuk bersantai dan menjalankan hobi. Kebetulan hobi saya di bidang musik, biasanya saya menyalurkan hobi dengan bermain musik bersama teman-teman dalam suatu *event* atau sekadar mengulik lagu lalu diunggah di media sosial. Selain itu, biar tetap berjiwa millennial, saya juga akhir-akhir ini lagi senang bermain TikTok untuk melakukan beberapa *dance challenge* pada aplikasi tersebut. *So, follow my tiktok id: adityelz (YES, I'm a shameless & proud tiktokers :P). Cheers!*



Untuk edisi mendatang, kami ingin mendengar pendapat keluarga besar PHM tentang: "Seandainya saya berada di divisi... Saya akan..."

Kirim jawaban terbaik Anda ke: audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com

LIFE'S ENERGY

Lakukan Langkah Ini Sebagai Lapisan Pertama Keamanan Rumah Anda

Seringkali rumah yang ditinggal kosong oleh penghuninya, meski sebentar, apalagi bila tanpa pengawasan dan pengamanan yang tepat, berpotensi memicu terjadinya bahaya yang tak terduga. Alangkah baiknya jika kita mengenal dan mempersiapkan diri untuk membuat langkah-langkah pencegahan sederhana agar dapat meminimalisir bahaya yang bisa datang kapan saja. Berikut informasi bermanfaat yang dirangkum dari beberapa sumber:



SIMPAN BARANG-BARANG BERTHARGA DAN ELEKTRONIK DENGAN BAIK

Hal utama yang perlu dilakukan pada saat meninggalkan rumah dalam waktu lama adalah dengan menyimpan barang-barang berharga, termasuk surat-surat penting dan juga barang-barang elektronik di tempat yang aman. Selain untuk alasan keamanan dari pencuri, jangan lupa untuk mengamankan barang-barang berharga Anda dari bencana alam seperti banjir. Sebaiknya dipertimbangkan agar tempat penyimpanan juga berada di posisi yang tidak digenangi air apabila terjadi banjir.

TUTUP RAPAT SEMUA PINTU DAN JENDELA

Upaya keamanan yang satu ini terlalu vital untuk diabaikan. Saat sudah terlelap tidur atau meninggalkan rumah Anda dalam keadaan kosong, pastikan semua pintu dan jendela rumah terkunci dan tertutup rapat. Jangan sampai lengah dan melewatkan adanya jalan masuk ke dalam rumah. Terkadang jendela di bagian belakang masih sering dibiarkan terbuka dengan alasan perputaran sirkulasi udara. Namun hal ini tetap dianggap tidak aman.

MATIKAN SUMBER LISTRIK

Kerusakan listrik di rumah sangat membahayakan dan dapat terjadi kapan pun. Untuk mempersempit kemungkinan tersebut, ingatlah untuk selalu mematikan sumber listrik yang tidak perlu dan mencabut kabel barang elektronik apa pun setelah selesai atau sedang tidak digunakan, terutama saat kita meninggalkan rumah dalam waktu lama.

PASANG KAMERA CCTV

Untuk keamanan ekstra, Anda bisa juga menginstalasi kamera CCTV di beberapa bagian rumah untuk menggantikan pengawasan Anda saat pergi. Meski jauh dari rumah, Anda tetap memiliki akses untuk memantau situasi rumah melalui *smartphone* di genggaman.

MENYALAKAN/MEMADAMKAN LAMPU TERAS DEPAN

Sekarang tersedia berbagai peralatan elektronik untuk menyalakan/mematikan lampu teras depan secara otomatis, agar tidak banyak orang yang mengetahui bahwa rumah sedang dalam keadaan kosong, apalagi kalau Anda meninggalkannya dalam waktu yang lama.

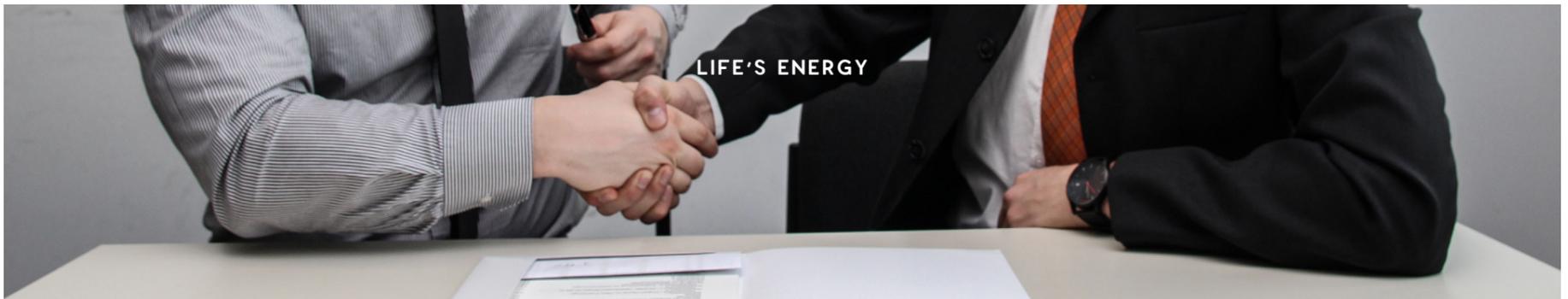
Langkah-langkah Pencegahan Virus Covid-19 yang Dapat Kita Lakukan

Pandemi flu corona yang disebabkan oleh corona virus *disease* (Covid-19) harus membuat masyarakat Indonesia lebih waspada dan patuh pada anjuran otoritas kesehatan. Hingga 18 Maret 2020 tercatat 227 kasus dengan 19 meninggal dan 11 sembuh. Laman resmi milik Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) melansir beberapa hal yang bisa kita terapkan untuk melindungi diri dan seluruh keluarga di rumah.

RUTIN MENCUCI TANGAN

Kebersihan memang sudah menjadi langkah paling dasar guna menjaga kesehatan dan menjauhkan diri dari kuman dan virus. Maka dari itu, jadikan kebiasaan untuk selalu mencuci tangan, terutama dengan menggunakan pembersih berbahan dasar alkohol atau alternatif paling sederhana bisa menggunakan sabun dan dibilas dengan air hingga bersih. Mencuci tangan pun ada caranya sendiri, berikut langkah-langkahnya menurut WHO:

- 1 Basuh tangan dengan air.
- 2 Tuangkan sabun ke telapak tangan hingga menutup seluruh permukaan.
- 3 Gosokkan kedua telapak tangan.
- 4 Gosokkan telapak tangan kanan dengan punggung tangan kiri, dan sebaliknya.
- 5 Gosokkan kedua telapak tangan dengan jari-jari terjalin.
- 6 Dalam posisi mengepal tangan, gosokkan masing-masing punggung jari dengan telapak tangan yang berlawanan.



Perubahan Bisa Dihadapi dan Diatasi!

Perubahan yang terjadi dalam hidup kita terkadang merupakan hal yang tidak bisa dihindari. Sebagai contoh, mungkin Anda tidak berpindah kantor, namun rotasi sudah mengetuk pintu. Artinya, siap tidak siap, sudah saatnya Anda mengambil langkah memasuki pola kerja dan beradaptasi dengan tim baru. Beberapa saran ini bisa Anda terapkan untuk menjaga produktivitas walau sedang berhadapan dengan perubahan.

FLEKSIBEL DAN ADAPTIF ADALAH KUNCI

Ketika dihadapkan dengan perubahan, penting untuk mengingat bahwa langkah pertama yang harus diambil adalah untuk mengakui telah terjadi perubahan dan harus dihadapi. Setelahnya, penting menanamkan sifat fleksibel dan adaptif dengan suasana baru. Songsong perubahan tersebut dengan energi positif dan kemauan untuk terus belajar. Dengan demikian Anda akan menemukan rasa nyaman dan percaya diri saat berhadapan dengan sesuatu yang baru.

UTAMAKAN KOMUNIKASI

Lazimnya, perubahan memang akan mempertemukan kita dengan hal-hal yang serba asing. Kadang tanpa disadari, di situlah rasa takut menguasai pikiran Anda. Coba perbanyak komunikasi dengan tim Anda yang baru, dengan komunikasi yang baik dan lancar maka suasana akan menjadi lebih familiar. Efeknya Anda akan menemukan "rumah" baru dan ini mempermudah proses adaptasi.

Photo by Sebastian Herrmann on Unsplash

JAGA HUBUNGAN DENGAN TIM SEBELUMNYA

Move on memang bukan perkara mudah. Tidak ada salahnya sesekali kembali melirik ke belakang. Upayakan komunikasi dan hubungan baik dengan rekan tim sebelumnya tetap terjaga. Dengan begitu Anda tidak akan merasa sendirian. Selain itu, di masa depan ini bisa mendatangkan manfaat karena pergaulan Anda di kantor semakin luas.

PELAN TAPI PASTI

Hal ini perlu ditanamkan dalam diri Anda bahwa tidak ada perubahan yang instan. Selama masa perubahan pun mustahil bagi Anda untuk mengerjakan segala sesuatunya dengan sempurna. Jika sebelumnya Anda sudah mencapai titik kapabilitas tertentu, ketika mengalami rotasi kendorkan limit tersebut. Ketahui kapan Anda membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan dan terbukalah pada ilmu-ilmu baru tersebut.

KURANGI STRESS DAN RASA GELISAH

Saat porsi kerja sedang berlimpah, ditambah dengan segala perubahan yang sedang dihadapi tentunya stres dan rasa gelisah akan timbul. Ketika hal itu tiba, saatnya Anda memberikan perhatian terhadap diri sendiri. Luangkan sedikit waktu untuk kegiatan ringan seperti berjalan-jalan di luar ruangan/gedung kantor, meditasi, mendengarkan musik, atau sekadar minum teh di *pantry*. Beri jeda sebelum Anda kembali bergelut dengan pekerjaan.

- 7 Gosokkan ibu jari tangan kiri dalam genggam tangan kanan, dan sebaliknya.
- 8 Dengan posisi jari-jari tangan kiri rapat, gosokkan pada telapak tangan kanan dari depan, belakang, dan sebaliknya.
- 9 Bilas tangan dengan air.
- 10 Keringkan tangan secara menyeluruh dengan handuk.
- 11 Gunakan handuk untuk mematikan keran air.

HINDARI BERSENTUHAN MATA, HIDUNG, DAN MULUT

Kala beraktivitas, tanpa disadari, pasti tangan kita menjamah banyak permukaan dari beragam benda di sekitar kita. Bisa saja saat itu kita terpapar atau bersentuhan dengan cairan yang membawa virus. Lalu, tangan Anda yang terkontaminasi bisa berpindah ke mulut, hidung, hingga mata dan berlanjut masuk ke tubuh. Salah satu cara mengurangi risikonya adalah dengan menggunakan *hand sanitizer* dengan kadar alkohol di atas 60% selama berada di tempat-tempat umum.

MENJAGA JARAK SAAT BERSOSIALISASI

Jika Anda sedang sakit, selalu kenakan masker di tempat umum. Anda pun harus selalu menutup mulut dan hidung dengan sikut yang ditekuk atau tisu saat sedang batuk atau bersin, lalu ingat untuk segera membuang tisu tersebut. Dengan menerapkan hal ini, Anda juga turut melindungi orang-orang sekitar Anda dari berbagai virus seperti demam, flu, dan Covid-19.

Sedangkan jika Anda dalam kondisi yang sehat, usahakan untuk tetap menjaga kebersihan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tetapkan jarak antara Anda dengan lawan bicara yang menunjukkan tanda-tanda sedang sakit seperti flu dan batuk setidaknya 1 meter.

SEGERA Mencari Bantuan Tim Medis Saat Menderita Demam, Sesak Nafas, Atau Batuk-Batuk

Jika Anda mulai merasa kondisi kesehatan Anda sedang menurun, seperti demam, batuk, atau kesulitan pernafasan, selalu utamakan untuk mencari bantuan medis, terapkan semua arahan yang diberikan oleh pihak medis yang berotoritas, dan menetap di rumah sementara. Galilah informasi selengkapnya dan mulai ambil langkah-langkah pencegahan untuk

melindungi diri dan orang-orang terdekat. Jika Anda membutuhkan informasi akurat mengenai virus Covid-19, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menyediakan nomor *hotline* untuk dihubungi, yakni di nomor 119 ext. 9 atau untuk wilayah DKI Jakarta di nomor 081388376955.

JAGA DAYA TAHAN TUBUH

Selain mengantisipasi bahaya yang datang dari luar, penting juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh sendiri. Pastikan, imunitas Anda terjaga dengan rutin mengonsumsi vitamin peningkat daya tahan tubuh, mengadopsi diet makanan sehat, pastikan makanan yang dikonsumsi sudah dimasak dengan matang, minum cukup air dan menggunakan *antibacterial body wash* saat mandi.

SHOWCASE WALL

Bersepeda dan Berlari ke Kantor Jadi Kegiatan Rutin yang Positif

Kesadaran untuk menjaga lingkungan tidak hanya tertanam dalam tubuh perusahaan tapi juga pada seluruh karyawannya. Terbukti dengan beberapa langkah positif yang dilakukan oleh teman-teman PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) lewat aksi *run* dan *bike to work*. Empat karyawan berbagi cerita dan pengalamannya kepada tim editorial Energi Mahakam yang mungkin saja bisa menginspirasi kamu untuk melakukan hal yang sama.



ALEX DONALD (IST/SUP/EUS)

Keputusan untuk memulai *bike to work* (B2W) ke kantor sudah dimulai oleh Alex Donald (IST/SUP/EUS) sejak Agustus 2015 dengan kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh. "Saat ini seminggu 3 kali, yakni hari Selasa, Rabu, dan Kamis. Yang penting diingat adalah sebelum memulai harus pemanasan minimum 15 menit, gunakan perlengkapan seperti helm, sarung tangan, sepatu untuk bersepeda, dan cek kondisi sepeda itu sendiri," papar Alex.

Mungkin bagi sebagian orang B2W cukup merepotkan, "Padahal tidak begitu. Kalau sudah dilaksanakan, ya, jadinya biasa dan sama seperti persiapan berangkat ke kantor dengan kendaraan apa pun. Malah nilai lainnya kita bisa ikut menjaga kualitas udara dengan mengurangi polusi dan bagus untuk kesehatan sendiri," tambah Alex.

Foto Atas dan Kiri: Alex Donald dan kegiatan bersepedanya.
Foto Kanan: Adhi Wicaksono dan kegiatan bersepedanya.
Dok. Pribadi.



ADHI WICAKSONO (TEC/PTS/PTR)

Pada tahun 2019, Adhi Wicaksono (TEC/PTS/PTR), Wahyu Pramono, dan Dhanny Fadlan memutuskan untuk mengikuti PHM *World Environment Day* 2019 dengan berangkat kerja menggunakan sepeda lipat. Ternyata Adhi melanjutkan hal ini hingga menjadi rutinitas, ia *bike to work* setiap hari Rabu dan Jumat.

Dalam prosesnya beberapa kali ia mengalami hambatan di jalan seperti hujan atau ada kebutuhan mendesak yang mengharuskannya untuk sampai di kantor lebih cepat. Meski demikian, ini tidak menyurutkan langkahnya untuk terus melakukan B2W karena selain untuk menjaga kebugaran tubuh hal ini juga merupakan bentuk partisipasinya dalam mengurangi polusi udara. Apalagi seluruh keluarga juga mendukung kegiatan positif ini. "Teman-teman juga tidak perlu ragu kalau mau coba, ini bisa menambah semangat kerja namun tetap harus selalu mengutamakan *safety*," kata Adhi.



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-magdarena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com untuk mendapat ruang di edisi berikutnya.

SHOWCASE WALL

FITRI MARYANTI (LSA/C&S)

Bagi Fitri Maryanti (LSA/C&S) kesehatan adalah hal yang penting dan menurutnya waktu untuk berolahraga perlu diluangkan. Sejak 2012, Fitri rutin melakukan *run to work* demi menjaga kebugaran tubuhnya. Keputusannya memulai *bike to work* (B2W) dimulai pada tahun 2018 ketika ia membeli sepeda sendiri. "Gantian aja, misal hari ini lari, besok sepedaan, dan seterusnya. Kadang sih, ada rasa malas karena harus berangkat lebih pagi tapi selalu meyakinkan diri kalau ini hal yang positif," tutur Fitri.

Pemacu semangat bagi Fitri juga datang karena banyaknya teman-teman di kantor yang melakukan *bike to work* juga. Selain itu, bagi Fitri, menjaga kesehatan dan keselamatan sama pentingnya. "Perlengkapan itu penting, kondisi sepeda yang baik, pakai lampu juga kalau sore ke malam agar terlihat oleh pengendara lainnya," kata Fitri. Bersepeda bersama teman-teman kantor selain menambah semangat juga bisa menjadi metode untuk saling menjaga keselamatan bersama.



Kegiatan Fitri Maryanti dalam mengikuti beberapa kompetisi lari. Dok. Pribadi.



RAHMAT PALASTYONO (GFP/SER/LOG)

Kembali ke tahun 2009, Rahmat Palastyono (GFP/SER/LOG) mendapatkan hasil MCU yang cukup buruk dan diminta untuk diet serta berolahraga. "Meningat kondisi kesehatan saya yang jelek, saya diminta untuk tidak berolahraga permainan seperti sepak bola/badminton tapi disarankan untuk bersepeda karena *low impact*," papar Rahmat.

Setelahnya di pertengahan 2010, Rahmat mulai gemar bersepeda ke kantor bahkan ini dilakukannya setiap hari sepanjang 2010 - 2013 kala di JHO. Selain *bike to work*, Rahmat pun membuat variasi dengan sesekali *run to work*. Namun seiring tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi membuat Rahmat tidak lagi seaktif dulu. "Kalau kita sering melakukan pasti akan menular ke sekitar. Di Balikpapan kita juga sering janji *run to home* bersama," kata Rahmat. Pelan tapi pasti, Rahmat terus berupaya menjaga konsistensi dan menularkan semangat baik kepada sekitarnya.

Rahmat Palastyono dalam salah satu event lari yang diikutinya di waktu senggang. Dok. Pribadi.

INDONESIA ROUND UP

MALUKU

Morotai: Pulau Cantik Penuh Kenangan di Utara Halmahera



Pulau Morotai
Sumber: <https://kieraha.com/>

Pulau Morotai, di Provinsi Maluku Utara, merupakan Kawasan Ekonomi Khusus (KEK) yang masuk ke dalam destinasi wisata prioritas yang dicanangkan oleh Presiden RI Joko Widodo. Banyak atraksi menarik di Morotai, sehingga pastikan menyematkan nama Pulau Morotai dalam daftar tujuan wisata Anda berikutnya. Palsanya, selain menjadi saksi bisu dan menyimpan banyak sejarah terkait Perang Dunia II, pulau ini cocok bagi Anda yang gemar menyelam dan bersantai ditemani semilir angin.

Di Pulau Morotai, Anda dan keluarga bisa menikmati aktivitas pantai yang sedikit berbeda dari biasanya. Salah satu daya tarik laut yang dimiliki pulau dengan julukan "Mutuara dari Bibir Pasifik" ini terletak di dasar lautnya.

Sempatkan diri Anda untuk menyelam di pantai di dekat Pulau Zum Zum untuk melihat bangkai kapal selam milik bala tentara Dai Nippon. Posisi Morotai yang strategis telah menyebabkan terjadinya pertempuran yang sangat sengit antara militer Jepang dan Amerika Serikat untuk memperebutkan pulau ini dalam Perang Pasifik semasa Perang Dunia II. Tidak heran di sana banyak terkubur bangkai-bangkai berbagai perlengkapan perang.

Tidak hanya akan menemukan barang dari hasil Perang Dunia II, bagi Anda yang gemar menyelam ada 28 *diving spots* yang tidak boleh terlewatkan. Salah satu pengalaman langka yang dapat Anda nikmati saat menyelam adalah berenang bersama hiu yang memang ramah kepada manusia.

Tempat lain yang juga perlu Anda kunjungi adalah Pulau Dodola. Pulau ini unik, di saat air laut sedang surut maka gosong pasir putih yang cantik akan muncul ke permukaan dan membentang sepanjang 500 meter,

membentuk jalan yang menghubungkan Pulau Dodola Besar dan Pulau Dodola Kecil. Air laut yang jernih membuat Anda dapat melihat cantiknya terumbu karang dengan mata telanjang.

Daya tarik terbesar baik bagi wisatawan lokal maupun asing untuk mampir ke Pulau Morotai adalah penyelenggaraan *Wonderful Morotai Island Festival* pada bulan Agustus setiap tahunnya. Biasanya festival tersebut berlangsung selama 2 hari dan menyuguhkan 6 acara yakni Parade Budaya dalam Bahari Pulau Morotai, Pekan Seni Morotai, Pekan Olimpiade Morotai, festival musik dan tari tradisional, Festival Pesona Kirab Nusantara Morotai dan lomba memancing berskala internasional.

Jika hendak berkunjung ke Pulau Morotai, Anda dapat menempuh perjalanan dari Jakarta menggunakan pesawat menuju Bandara Sultan Babullah, Ternate dengan waktu tempuh sekitar 4 jam. Sesampainya di Ternate, Anda dapat melanjutkan perjalanan menuju Bandara Pitu Pulau Morotai menggunakan pesawat terbang dengan waktu tempuh sekitar 1 jam.

BANDUNG

Ingin Berkemah Tanpa Repot? *Glamping* Solusinya!

Berkemah merupakan salah satu kegiatan yang mampu mendekatkan kita pada alam serta dapat menghilangkan stress, setelah hari-hari yang sibuk berkutat dengan pekerjaan. Namun, bagi Anda yang belum pernah berkemah dan merasa khawatir dengan kerepotan membawa berbagai perlengkapan dan perabotan, konsep *glamping* atau *glamorous camping* memberikan Anda kesempatan bermalam di tengah alam terbuka namun dengan fasilitas setara hotel berbintang.



Glamping Lakeside Rancabali Bandung
Sumber: <https://www.datawisata.com/>

Glamping (glamorous camping) adalah bagian dari *Nomadic Tourism* yang dikampanyekan oleh Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia. Salah satu destinasi wisata yang menawarkan banyak pilihan tempat dengan konsep *glamping* adalah Bandung. Di kawasan-kawasan wisata seputaran ibu kota Provinsi Jawa Barat ini, Anda bisa memilih mulai dari The Lodge Maribaya, *Glamping Lakeside Rancabali*, hingga *Green Hill Park Ciwidey*.

Berlokasi di Lembang, The Lodge Maribaya memberi kesempatan Anda yang ingin menikmati alam secara utuh. Beberapa aktivitas yang mereka tawarkan seperti *trekking* menyusuri hutan, *flying fox*, *zip bike*, dan *sky tree*. Untuk berkemah di sini Anda perlu menempuh perjalanan sekitar 4 jam dari Jakarta dan per malamnya dikenakan biaya sekitar Rp 600.000/orang.

Destinasi *glamping* yang tidak kalah tersohornya adalah *Glamping Lakeside*



The Lodge Maribaya
Sumber: <https://www.wisataindonesia.ltd.my.id/>



Tent Resort Glamping Lakeside Rancabali
sumber foto : [instagram.com/lakeside_rancabali](https://www.instagram.com/lakeside_rancabali)

Rancabali yang dibanderol dengan harga Rp 1.500.000/orang per malam. Daya tarik *Glamping Lakeside* terletak pada bentangan kebun teh dengan pemandangan Gunung Patuha dan Situ Patenggang di sekitar area perkemahan. Selain itu, saat sedang menginap di sini pastikan Anda dan keluarga mampir ke Teras Bintang, sebuah pelataran yang berada di ketinggian 1.600 mdpl dengan pemandangan ke kota Bandung di kejauhan.

Terakhir, *Green Hill Park Ciwidey* yang menyediakan fasilitas wisata edukasi dengan konsep '*Back to Nature*'. Jangan lupa berendam di kolam dengan air panas yang alami dari Gunung Patuha selama berkemah untuk relaksasi pasca perjalanan panjang. Satu malamnya Anda harus merogoh kocek sebesar Rp 1.000.000/orang.

INDONESIA ROUND UP

SUMBA

Tanah Sumba: Menjelajahi Segudang Alam-Budaya

Dinobatkan sebagai salah satu pulau terindah di dunia oleh majalah Focus asal Jerman di tahun 2018, Pulau Sumba adalah surga tersembunyi yang mulai dilirik wisatawan. Hal tersebut menjadikannya destinasi yang cocok bagi Anda yang ingin berlibur sembari menikmati bentangan pantai dan pulau-pulau eksotis khas nusantara. Tidak hanya keindahan alam, pulau di Provinsi Nusa Tenggara Timur ini juga menyimpan segudang kekayaan budaya untuk Anda eksplorasi.

Salah satu daya tarik terbesar baik bagi wisatawan lokal dan mancanegara untuk mengunjungi Sumba adalah pagelaran Festival Sandalwood yang diadakan setiap tahunnya pada bulan Juli. Anda dapat menikmati parade kuda sandel yang berlokasi dari Sabana Puru Kambera hingga Pantai Puru Kambera yang memang menjadi atraksi utama festival ini. Pada saat bersamaan berlangsung juga parade budaya dan Festival Tenun Ikat. Tidak hanya dapat menggali pengetahuan akan Tenun Ikat namun Anda dapat membelinya langsung dari para pengrajin Tenun Ikat Sumba yang berpartisipasi.

Jika sudah sampai di Pulau Sumba tidak sah rasanya jika belum berkeliling pulau. Bagi Anda yang menyukai kegiatan menyelam dan menjelajahi berbagai macam tempat, sailing di Pulau Komodo menjadi pilihan terbaik. Selama berlayar dan tinggal di atas kapal, Anda dapat menikmati pesona alam Sumba seperti Pulau Padar, Gili Lawa, Taka Makassar & Manta Point, Pulau Rinca dan Pulau Long Beach. Ada banyak pilihan paket *sailing* yang bisa disesuaikan dengan rencana perjalanan Anda.

Pulau Sumba

Sumber: <https://www.traveloka.com/>



Sebagai bagian dari area Taman Nasional Komodo, Pulau Padar terkenal dengan pemandangan tiga pantai yang memiliki ragam warna: merah muda, putih, dan hitam. Selain Pulau Padar, Anda dapat bersantai atau mengabadikan momen di Pantai Long Beach beserta hamparan pasir merah muda dengan air laut jernih tanpa cela.

Pastikan juga Anda menyempatkan mampir ke Pulau Rinca, salah satu habitat bagi kadal terbesar di dunia, yaitu Komodo. Jika Anda ingin kembali menikmati sabana, Anda dapat mengunjungi Gili Lawa. Panorama yang indah saat matahari terbit dan tenggelam akan membuat Anda jatuh cinta dengan tanah Sumba.

Untuk menikmati alam dan budaya tanah Sumba, memanfaatkan jasa *travel* menjadi salah satu pilihan terbaik. Namun, jika Anda gemar *backpacker*-an, Anda dapat menyewa motor atau mobil dengan harga berkisar Rp100.000 per hari untuk motor dan Rp800.000 per hari untuk mobil. Jika Anda dari Jakarta dapat mengambil rute Soekarno-Hatta menuju Bandara Waingapu dengan *transit* 1 kali di Bandara Ngurah Rai.

JAKARTA

Gali Sisi Kreatif Anda dengan Ikut Aktivitas Ini di Jakarta

Jakarta merupakan kota yang serba ada. Berbagai tempat hiburan keluarga mulai *mall*, taman, kebun binatang, hingga museum tersedia di ibu kota. Bagi Anda yang tidak hanya ingin sekedar berjalan-jalan namun juga menghibur diri dengan mencari sesuatu yang berbeda, Jakarta menawarkan beragam kegiatan yang mendukungnya sekaligus memancing kreativitas anda.

BARTEGA PAINT AND SIP

Kegiatan yang mulai diadakan sejak tahun 2017 ini memadukan aktivitas melukis untuk menciptakan sebuah pengalaman kreatif yang tidak akan Anda lupakan. Anda dapat menggali emosi lebih dalam untuk dituangkan ke atas kanvas lukisan dengan mengikuti tema yang ada. Uniknyalagi, kelas ini juga

terbuka bagi Anda yang sebelumnya belum pernah melukis. Bagi Anda yang tertarik untuk bergabung dengan kegiatan ini, silahkan mengunjungi www.bartega.com untuk info lebih lengkap mengenai jadwal, lokasi, dan tema kelas yang diadakan.



Sumber: <https://www.traveloka.com/>

KOLLEKAN GALLERY

Selain melukis, Kollekan Gallery yang berlokasi di Cipete Utara, Jakarta Selatan ini menawarkan kelas membuat tembikar yang rutin diadakan setiap hari Selasa, Jumat, dan Sabtu. Kelas dimulai pukul 10.30 berakhir pukul 14.00, selama itu Anda akan mendapat 1 kg tanah liat dan peralatan lainnya yang dibutuhkan untuk berkarya. Setelah kelas selesai, Anda dapat membawa pulang tembikar yang Anda buat sebagai kenang-kenangan. Untuk informasi mengenai kegiatan ini Anda bisa mengakses akun Instagramnya di @kollekan_keramik.



sumber foto : <https://growingwiththetans.com/>

CULINARIA MODENA



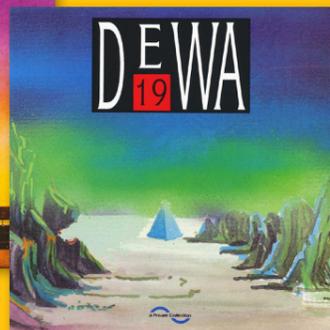
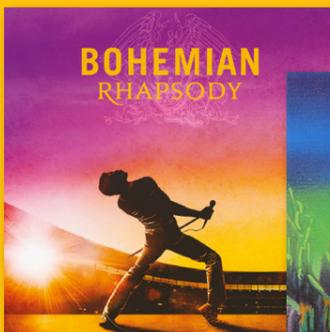
sumber foto : <https://anakjajan.com/>

Bagi siapapun yang ingin belajar memasak, baik yang belum pernah memasak maupun yang sudah berpengalaman, Anda bisa coba bergabung di kelas memasak Culinaria Modena. Berlokasi di Modena Experience Center, Jakarta Selatan, Anda dapat belajar memasak berbagai macam hidangan sesuai dengan tema kelas yang sedang diadakan, seperti *brunch*, steak, dan banyak lainnya yang dipandu oleh koki selebritas. Jika tertarik, Anda bisa mengunjungi www.modena.co.id/culinaria.php untuk melihat program kelas yang tersedia dalam waktu dekat.

ENTERTAINMENT PACK

PLAYLIST

Lagu Ini Siap Membawa Anda Berkaraoke Bersama!



Tahukah Anda bahwa karaoke merupakan salah satu cara ampuh untuk melepas penat? Untuk menjaga performa kerja serta suasana hati yang menyenangkan, berikut ini adalah sekumpulan lagu yang akan membawa Anda bersama teman-teman untuk *sing-along* selepas jam kerja dan larut dalam balutan nostalgia sejenak.

TITLE	ARTIST	TITLE	ARTIST
I Don't Want to Miss a Thing	Aerosmith	Biar Menjadi Kenangan	Reza Artamevia
Dancing Queen	ABBA	Kangen	Dewa 19
It's My Life	Bon Jovi	Separuh Nafas	Dewa 19
Eternal Flame	The Bangles	Pupus	Dewa
More Than Words	Extreme	Love of My Life	Queen
It Must Have Been Love	Roxette	Hip-Hip Hura	Chrisye
You're the Inspiration	Chicago	Anak Sekolah	Chrisye
Never Tear Us Apart	INXS	You Give Love A Bad Name	Bon Jovi
I Want To Break Free	Queen	Making Love Out of Nothing at All	Air Supply
Nothing's Gonna Change My Love For You	George Benson	Livin' On A Prayer	Bon Jovi



Scan QR Code untuk mendengarkan playlist ini

Crossword

Sejauh mana Anda mengenal kehidupan seputar PHM? Apabila sedang senggang, yuk, isi TTS ini. Jawabannya dapat ditemukan di artikel-artikel Energi Mahakam tiga edisi sebelumnya. Bagi dua pengirim pertama yang berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar akan mendapatkan hadiah menarik.

MENDATAR

- 2 Salah satu dari "8 Wastes" dalam proyek Cleopatra.
- 7 CLSR+ no 3.
- 8 Operasi Pengembangan Lapangan-Lapangan di PHM.
- 9 Pembicara acara "Healthy Mind, Healthy Body" pada Bulan November 2019.
- 10 Penghargaan yang diraih oleh PHM dan diberikan oleh Pemkot Balikpapan di Bulan Desember 2019.

MENURUN

- 1 Program perayaan Hari Lingkungan Hidup Sedunia PHM di Tahun 2019.
- 3 Sertifikasi ISO 37001:2016 tentang anti penyuapan.
- 4 Juara 2 Local Hero Kategori Cerdas PT. Pertamina (Persero) yang juga Kepala Sekolah SDN 014 Tani Baru.
- 5 Nama Cafe di SPU.
- 6 Jenis tumbuhan di Kehati CPU.

Kirim jawaban TTS ke audrie-magdalena@mitrakerja.pertamina.com

WHO'S WHO



Newlyweds

Lucky Wibisono Ida Ayu Sharma Sharaswati
WCI | DRILLING RIG 14 Desember 2019

Welcome to the World

Sonny Mulyawan Sheeva Maiza Mulyawan
FO | SPS 9 Januari 2020

Krisna Widiyansyah Danish Ali Adelard Widiyansyah
FIN | BBO 10 Desember 2019

Dikha E H Hutabarat Srihyra Sanjeevani P Hutabarat
WCI | DRILLING RIG 16 Desember 2019



Triadhi Panhun Tiggor Jordan Pardomuan A S
FO | BBO 10 Desember 2019

Agustiyan Rizki Kiansa Sinatriya Rizki
FIN | JHO 17 Januari 2020

Jujun Bahawan Kayyisa Ruby
FO | BBO 5 Desember 2019

Yudhi Patra Nugraha Banafsha Depatra Nadira Zetta
FO | SPU 2 Desember 2019

Adrianus Agustinus Tetengean Imaguel Arily T.
TTH/HCA/MNT | HCA 11 November 2019

Rivqi Muzakki Maryam
FO | SPU 20 Desember 2019

Catur Chaerul Anwar Athar Rizqi Zendana
FO | SPS 15 Januari 2020

Riska Krisnanda Belvina Almahyra Krisnanda
WCI | DRILLING RIG 21 Desember 2019

Videlius Gilber Adela Dymphna Frederica
FO | SPU 2 Februari 2020

Aditya Tjahya Priyatna Zakariya
FO | SPU 12 Desember 2019

Deddy Fernando W Haloho Audrey Catherine Haloho
FO | BSP 3 Januari 2020



Wawan Kurniawan Raheesha Arsyia Kurniawan
FO | SPS 10 Januari 2020

Reza Afandi Braga Beskarian Basyar
ECP | BBO 15 Desember 2019



Ariono Hadipuro Agena Binar Hadipuro
ACE | BBO 5 Januari 2020

Move In, Move Out

Tugiman Tugiman PHI
HRA | JHO 1 Januari 2020

Cornelia M Situmorang PT Pertamina (Persero)
CBD | JHO 1 Januari 2020

Sinto Yudho PIEP
GSR | JHO 1 Februari 2020

Bayu Giriansyah PHI
GSR | BBO 1 Februari 2020

Bachesha Wisatria PIEP
GSR | JHO 1 Februari 2020

Adikresna Bowo Laksono PIEP
GSR | JHO 1 Februari 2020

Erista Analia PIEP
ECP | BBO 1 Februari 2020

Teguh Fery Saksono PHI
WCI | JHO 1 Februari 2020

Aria Wibisana PIEP
GFP | BBO 1 Februari 2020

Ramli Tukka PEPC
LSA | DLT | MAR 1 Maret 2020

Jarot Wahyudianto PEPC
ECP 1 MARET 2020



PODCAST



Podcast Berikut Selipkan Perspektif Untuk Hadapi Perubahan

Sering kali, kita menginginkan perubahan saat mengalami rutinitas yang monoton. Namun, ada kalanya, di saat kita sudah merasa nyaman dengan suatu keadaan, perubahan datang dan ternyata persiapan diri kita masih minim. Berikut 5 *podcast* yang mungkin bisa membantu Anda untuk siap menyongsong perubahan.

The Boss, The Client, and The Hairdresser
by Esther Perel Global Media & Gimlet

This is What Makes Employees Happy at Work with Michael C. Bush
by TED Talks Daily

A Guide to Collaborative Leadership with Lorna Davis
by TED Talks Daily

#27 Butuh 25 Tahun
by Yasa Singgih (A Conversation with Yasa Singgih)

Mengembangkan Diri dengan Law of Attraction
by Catatan Psikologi (Catatan Psikologi Podcast)

HIGHLIGHT OF TODAY'S ISSUE



BE PROFESSIONAL WHILE WORKING FROM HOME (WFH)



WFH ETHICS & TIPS



1. HAVE AN ESTABLISHED WORKING AREA

- Choose a working place that will make you feel more active and invigorated.
- Note that nice environment will make you work with enthusiasm.
- It's much easier to get work done when you can set boundaries between work and play



2. SET DAILY OBJECTIVE

- It is important to set your daily objective to ensure that you keep your work on track.
- This objective will also help you and your hierarchy to monitor and evaluate whether the WFH is effective and keep you remain productive.

3. HAVE A CLEAR WORKING HOUR

- You need to set strict working hours.
- Wake up at consistent time, put in a certain number of hours each day.
- Try to avoid doing personal chores during your workday.

4. GET A FACE - TO - FACE TIME

- Schedule some time for in person meetings, video chats, and networking events to ensure that you stay connected.
- Utilize Company online platform, such as business skype, e-learning, etc.



5. HAVE STABLE AND SECURED NETWORK/CONNECTION

- If you don't have a strong internet connection, you're going to hit a lot of roadblocks while working from home.
- Also if you need to do online meeting or download important documents/attachments.



3 Langkah Penting Hadapi Covid-19!



Cara Mengurangi Risiko. Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir adalah pertahanan pertama dari Virus Covid-19.



Cari Informasi yang Benar. Virus Covid-19 adalah penyakit baru dan para ahli masih terus meneliti sejauh mana keganasan dan tingkat penyebarannya. Informasi berubah cepat dan banyak informasi menyesatkan beredar di masyarakat.



Apa yang Perlu Dilakukan Bila Sakit. Gejala utama infeksi Virus Covid-19 adalah demam, batuk, dan sesak napas. Kelompok lansia (lanjut usia) dan orang dengan penyakit menahun (kronis) memiliki risiko lebih tinggi.

Informasi lebih lanjut dan terkini mengenai Covid-19 dapat langsung diakses melalui situs www.covid19.go.id

www.pertamina.com

Fungsi Ethics & Compliance



Cara Cuci Tangan yang Benar



Gunakan sabun secukupnya.



Gosok telapak tangan



Gosok sela-sela jari



Gosok Ibu jari dan ujung jari lainnya



Gosok punggung tangan



Gosok pergelangan tangan.

Langkah terakhir bilas sabun dengan air mengalir hingga bersih lalu keringkan dengan handuk/tisu bersih.