

OUR VOICE

# Kemampuan dan Keahlian Baru yang Saya Dapatkan Dalam Proses Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)



**ABDEL MOHAMMAD DEGhati (FO/WPT/TTH)**



Pandemi COVID-19 ini kalau ditelisik ada hikmahnya juga buat saya. Karena takut beli makanan di luar, jadi saya mau tidak mau belajar masak sendiri. Awalnya cuma bisa masak air dan paling bagus masak mie instant. Tetapi karena sering mencoba memasak sendiri, akhirnya sekarang saya sudah mahir layaknya seorang chef. Untuk menu Sop, Chicken Katsu, bahkan Sate Maranggi bolehlah diadu dengan masakan yang ada di restoran. Lumayan jadi ada keahlian baru di masa-masa sulit ini dan berguna untuk diri sendiri dan keluarga di masa depan. Sudah siap menjadi mantu lidaman.

**DONI AGUS SUMITRO (TTH/SPU/SE)**



Sejak awal masa Pandemi COVID-19, kami sekeluarga bergotong royong membersihkan rumah. Terlebih di masa karantina mandiri, apapun saya rapihkan dan bersihkan. Dari mulai *player vinyl*, kaset, rak cd, buku buku, *kitchen set*, bahkan sampai pernak pernik milik istri pun saya susun dan rapihkan. Rumah jadi kelihatan rapi dan bersih. Dan tentunya saya sekarang makin disayang sama istri.

**KARINA SARI (WCI/DLT/WLC/ENG)**



Hal baru yang saya dapatkan selama persiapan *new normal* adalah memiliki *health awareness* dimana sekarang saya dan keluarga terbiasa untuk sering mencuci tangan, berolahraga yang rutin, tidur cukup, mengonsumsi buah dan sayur guna tetap menjaga imunitas. Saya juga menjadi pribadi yang semakin sabar karena saya sering mendampingi anak saya dalam belajar di rumah secara online, dan saya semakin sadar betapa hebat peran seorang guru di sekolah selama ini.

**JUWAINI FAHMI (LSA/DLT/LOG)**



Kebetulan istri saya di rumah sudah lama menjalankan usaha *home bakery* kecil kecilan yang dipasarkan secara online. Kalau saat sebelum pandemi saya hanya bertugas sebagai juru foto untuk publikasi pemasaran. Semenjak pandemi dan era *New Normal*, saya naik jabatan menjadi staf khusus timbang menimbang bahan dan spesialis oven/baking. Sedikit banyak saya sudah hafal takaran jitu dari komposisi bahan beberapa produk *bakery*, serta makin pintar untuk membuat roti agar tidak terlalu mentah dan tidak juga gosong. Doakan saya ya agar nanti bisa naik pangkat lagi menjadi juru *mixing* adonan hehehehe.

**ARIE FEBRYAN (FAB/TRE)**



Kondisi sekarang ini tidak seharusnya menjadi alasan bagi kita untuk berhenti melakukan aktivitas positif, salah satunya berolahraga. Penyesuaian tentunya diperlukan, misalnya dulu latihan di *gym* sekarang area rumah jadi *gym* pribadi, dulu latihan rame-rame sekarang latihan sendiri atau latihan bersama via *vidcon*. Banyak yang kurang semangat latihan dengan alasan alat di rumah tidak lengkap, namun bagi saya pribadi, kondisi ini malah membuat saya lebih *explore* untuk latihan dengan *body weight*. *Push-up, sit-up, burpees, high knees, butt-kicker, air-squat, plank* jadi menu utama latihan sekarang. Tubuh tetap fit dan hati senang. Jadi mau seperti apapun, kembali ke *mind-set* kita untuk menerima perubahan dan tetap disiplin dengan pola aktivitas positif kita masing masing.

**SADEKO TUKUL (LSA/OFF)**



Saya jadi makin fasih berbelanja segala kebutuhan secara daring, yang saya temukan banyak keuntungannya. Selain banyak diskon dan *free ongkir*, bisa menghemat waktu dan tenaga juga. Saya dan keluarga juga belajar membuat aneka cemilan dan racikan kopi lewat youtube. Keluarga senang dan semakin bonding. Rasanya saya sekeluarga juga menjadi makin baik dalam menjaga kesehatan. Ini durasi terlama kami tidak kena flu, biasanya ada saja yang flu dikit dikit atau rasa kurang fit. *New Normal in many ways can be made better normal...*



Untuk edisi mendatang, kami ingin mendengar pendapat keluarga besar PHM tentang: **"Pandemi COVID-19 telah mengubah banyak hal. Sebisa mungkin, semua kegiatan kita lakukan #dirumahaja. Kalau bisa berandai-andai, setelah pandemi berlalu hal apa yang paling ingin Anda lakukan? Intip referensi pilihannya di rubrik 'Highlight of Today's Issue: Setelah Pandemi, Kamu Masuk Tim Mana? (hal. 18)'"**

Kirim jawaban terbaik Anda ke: [audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com](mailto:audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com)

