

ENERGI MAHAKAM

INTEGRITAS ADALAH ENERGI KITA

ULTIMATE ENDEAVOR

Sumur-Sumur Gas Tua Kembali Memberi Sumbangsih Lewat Strategi SIBU | H.3

WHAT'S ON

MOT10N | H.4

THE CORE

CERDIK: Solusi Cegah Bahaya dari Penyakit Tidak Menular | H.5



THE GEAR

HAL . 6

Sumur NB-309 Jadi Senjata PHM Reduksi Biaya Tanpa Korban Produktivitas

LIFE'S ENERGY

HAL . 8

Beri Ruang untuk Diri Sendiri, Menepi Sejenak Bukan Berarti Tertinggal

Persiapkan Biaya Pendidikan Anak Sejak Dini



BURNING SPIRIT

HAL . 9

Planking Bersama Jadi Ciri Site HCA

Kegiatan yang semula hanya menghabiskan waktu tidak lebih dari satu menit itu kini mulai menjadi gaya hidup sebagian besar insan PHM di site HCA.

OUR VOICE

HAL . 9

Apa Kontribusi Anda dalam Mendukung 1 Tahun Tanpa LTI?

INDONESIA ROUNDUP

HAL . 11

Kunjungi Festival Budaya Wisata Pasar Terapung Akhir Agustus Ini

ENTERTAINMENT PACK

HAL . 12

Playlist Ini Bisa Menemani 2 Minggu Sepi di Site

GREETINGS FROM THE MANAGEMENT

PERTAMINA HULU
MAHAKAMKANTOR PUSAT JAKARTA
& KEDUDUKAN TERDAFTAR

World Trade Centre, 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



Mari Rayakan Hasil Kerja Bersama: Tabloid Energi Mahakam

Insan PHM yang saya cintai,

Pertama-tama saya ucapkan selamat atas terbitnya Energi Mahakam. Kehadiran tabloid ini melengkapi media komunikasi kita yang sudah ada dan berjalan dengan baik di perusahaan ini seperti Intranet, media sosial, generik email, dan poster.

Edisi perdana Energi Mahakam ini menandai dimulainya sebuah bentuk lain pertukaran informasi di PHM sesuai dengan perkembangan era digital dan dengan tampilan yang diharapkan lebih *attractive* dan *millennial*. Perkembangan teknologi di PHM juga semakin terasa dengan dapat dinikmatinya tabloid ini dalam format digital dan menggunakan *QR code*. Melalui tabloid ini diharapkan terjadi penyampaian informasi bukan saja dari manajemen kepada karyawan, melainkan juga sebaliknya, dan bahkan dengan keluarga kita di rumah. Berbeda dengan media komunikasi lainnya yang pernah terbit di perusahaan ini, Energi Mahakam memberikan suasana yang lebih *fresh* kepada para pembacanya di mana lebih banyak fokus kepada *work-life balance*. Di sini setiap insan PHM juga berkesempatan untuk

menyalurkan aspirasi dan karya sehingga dapat dibaca oleh segenap karyawan dan keluarga di lingkungan PHM.

Saya senantiasa berharap agar ke depan tabloid ini dapat mempererat ikatan antar karyawan yang bekerja di berbagai entitas yang ada di perusahaan kita dan juga meningkatkan *employee engagement* terhadap perusahaan. Saat ini, situasi yang dihadapi oleh kita, pekerja WK Mahakam, cukup menantang. Sehingga saya harap dengan adanya Energi Mahakam ini juga dapat mendukung komunikasi kita dalam berkarya dan berprestasi dengan lebih baik lagi di lokasi kerja masing-masing.

Terima kasih kepada divisi ACE/CEA dan para kontributor yang telah membidani Tabloid Energi Mahakam ini sehingga dapat kita nikmati bersama. Saya mengharapkan segenap Insan PHM juga berpartisipasi aktif dan ikut berkontribusi dengan menyumbangkan karya-karya yang menarik pada edisi-edisi mendatang. Mari kita sambut kehadiran Tabloid Energi Mahakam. Selamat berkarya dan teruslah menginspirasi.

Salam hangat untuk keluarga.

JOHN ANIS

General Manager

PT Pertamina Hulu Mahakam



KRIS' COLUMN

Memaknai Komunikasi Internal di Era Disrupsi

KRISTANTO HARTADI (ACE/CEA)

Sudah tidak terbantahkan lagi bahwa kehadiran media sosial, yang menyediakan berbagai jenis informasi secara berlimpah dan cepat, membuat pola-pola proses pembuatan kebijakan menjadi lebih transparan dan terbuka. Pada perusahaan atau organisasi dampak yang sama juga terjadi, sehingga penyesuaian dengan perkembangan tersebut tak terelakkan: pola komunikasi dan pelibatan dengan karyawan (*employee engagement*) tidak bisa lagi bersifat kepada melainkan bersama-sama.

Berkaca pada fakta yang terjadi di lapangan, pendekatan komunikasi di era digital pun ikut bergeser. Kurang tepat bila peran komunikator semata-mata mengeluarkan intruksi-instruksi, melainkan juga harus berperan sebagai *storyteller* dan *driver* untuk berbagai nilai (*value*) dan tujuan organisasi. Peran *storyteller* dan *driver* adalah menerjemahkan misi, visi, nilai, berbagai tujuan dan target organisasi, sehingga dapat dipahami dan diresapi oleh siapa saja yang ada di dalamnya. Tujuan akhirnya adalah para internal *stakeholder* memiliki

pemahaman mengenai apa yang menjadi *purpose* dirinya, unitnya, departemennya, divisinya dan akhirnya kehadiran dan sumbangsih perusahaan/organisasi bagi masyarakat, bangsa dan negara.

Kehadiran majalah Energi Mahakam tentulah merupakan salah satu bentuk *employee engagement* dalam upaya membangun nilai-nilai tersebut. Semoga melalui narasi yang baik dan kreatif semua karyawan dapat mengerti makna dan *purpose* dirinya dalam organisasi.

Sampai di sini, kita boleh berbangga karena di PHM seperti tidak habisnya muncul berbagai inisiatif yang bukan hanya berasal dari atas tetapi juga dari lapangan. Ini seperti perlombaan untuk menciptakan dan menyumbangkan *value* yang terbaik. Mungkin sederhana, namun inisiatif-inisiatif seperti melakukan *plank* bersama di pagi hari di salah satu *site*, membangun kawasan KEHATI, berbagi ilmu dengan masyarakat sekitar wilayah operasi, hingga berbagai inovasi yang strategis terkait produksi dan operasi seperti percepatan pengeboran, SIBU, MOT10N, dan lainnya adalah bentuk-bentuk pemahaman terhadap makna dan *purpose* tersebut.

Maka, jangan pernah membiarkan berbagai inisiatif tersebut dipendam tanpa digaungkan melalui berbagai media yang ada

di PHM seperti intranet, media sosial (Instagram, YouTube, Facebook dan LinkedIn), majalah internal Energi Mahakam ini, dan *word of mouth*.

Pemanfaatan yang optimal dan terintegrasi terhadap berbagai sarana komunikasi itu akan memberi dampak positif yang signifikan bagi perusahaan dalam penyebaran berbagai nilai yang diciptakan. Dan karyawan yang paham, sadar dan bangga akan berbagai *value* tersebut akan menjadi duta-duta yang sangat efektif.

Jelaslah, karyawan adalah aset penting dalam berbagai proses komunikasi internal, mereka adalah ujung tombak yang strategis. Dan pada sisi yang lain, upaya komunikasi ini akan mempersatukan berbagai entitas dalam perusahaan, mengingat sebuah organisasi yang besar akan bermanfaat bila semua unitnya berkolaborasi sebagai sebuah tim dalam mencapai tujuan bersama.

ULTIMATE ENDEAVOR

Sumur-Sumur Gas Tua Kembali Memberi Sumbangsih Lewat Strategi SIBU

Pertamina Hulu Mahakam (PHM) menyadari adanya potensi yang bisa dioptimalkan dari sumur-sumur gas tua yang produksinya sudah tidak lagi kontinu (*intermittent*). Strategi SIBU (*Shut-In well for pressure Build-Up*) yang dilakukan memang menguras waktu dan tenaga tim di lapangan serta memerlukan pencatatan data yang intensif dan terstruktur di banyak sumur. Namun pada akhirnya, tercatat hasil yang cukup signifikan dalam menunjang produksi gas PHM secara keseluruhan. Meski diakui, pekerjaan ini membutuhkan upaya komunikasi dan apresiasi yang lebih untuk menjaga nyala semangat seluruh tim di lapangan.

2016

Sumur baru tidak terlalu banyak, pengeboran sudah berkurang, produksi semakin menurun.

2017

Fokus pada perbaikan metodologi SIBU dan perbaikan *database* yang ada untuk menganalisa sumur-sumur gas tua yang masih bisa dioptimalkan produksinya.

2018

Secara masif dilakukan optimasi metode SIBU di beberapa lapangan, sehingga memberikan hasil yang lebih signifikan.



- **LAPANGAN TUNU**
454 Sumur
- **PECIKO**
46 Sumur
- **TAMBORA**
35 Sumur
- **SISI NUBI**
10 Sumur

Penerapan SIBU dilakukan di sekitar 454 sumur di lapangan TUNU, 46 sumur di Peciko, 35 sumur Tambora, dan 10 sumur Sisi Nubi.

Optimasi SIBU berkontribusi positif untuk menahan laju penurunan produksi *baseline* (produksi dari *reservoir* yang sudah terbuka).

2018	Q1 2019
<p>49 MMScfd 6% dari gas ekspor PHM</p> <p>80 Sumur SIBU</p> <p>187 aktivitas membuka sumur SIBU/bulan.</p> 	<p>50 MMScfd 6% dari gas ekspor PHM</p> <p>92 Sumur SIBU</p> <p>206 aktivitas membuka sumur SIBU/bulan.</p> 
<p>Secara rata-rata, di 2018 tercatat kontribusi produksi gas sebesar 49 MMScfd (6% dari gas ekspor PHM) dari 80 sumur SIBU yang mengalir dengan sekitar 187 aktivitas membuka sumur SIBU/bulan. Di Q1 2019, kontribusi produksi gas rata-rata dari sumur SIBU sebesar 50 MMScfd dari 92 sumur mengalir, dengan 206 aktivitas membuka sumur SIBU/bulan.</p>	

Komunikasi dengan seluruh entitas PHM yang terkait menjadi salah satu kunci dari keberhasilan program SIBU.

Kendala: Perlu pencatatan data sumur yang intensif dan rutin di banyak sumur yang tersebar merata di Delta Mahakam. Waktu tempuh dan aspek keselamatan dalam melakukan pembukaan dan penutupan sumur, serta pengambilan data sumur. Hal ini membutuhkan pekerjaan dan perhatian ekstra, sehingga menambah beban kerja para tim di lapangan.

Target berikutnya adalah bisa lebih banyaknya aktivitas pembukaan sumur-sumur SIBU, sehingga memberikan kontribusi lebih baik untuk produksi gas PHM.

WHAT'S ON



Tim Mot10n PT Pertamina Hulu Mahakam

MOT10N

Langkah PHM untuk Selalu Terkini dalam Bidang Teknologi

Setelah menggunakan VSAE (*Vision Stand Alone Extended-version*) selama beberapa tahun, Pertamina Hulu Mahakam memutuskan untuk memperbaharui sistem operasi pada perangkat komputer yang digunakan oleh seluruh entitas perusahaan (*user*) menjadi MOT10N (baca: *motion*). Perbedaan mendasar antara kedua program ini adalah VSAE berbasis Windows 7 sedangkan MOT10N berbasis Windows

10. Nama MOT10N sendiri juga memiliki makna filosofis, yang artinya sebuah pergerakan (*motion*) dari sistem operasi yang lama ke yang baru atau evolusi. Selain itu, MOT10N merupakan singkatan dari Mahakam *Operating System Evolution*. "Kata MOT10N juga ditulis dengan angka 10, yang menandakan bahwa kita akan berbasis Windows 10," ungkap Joedo Koesumo, Head of Division Information System & Telecommunication (IST).

Semua bermula ketika pihak Microsoft menyampaikan untuk menghentikan dukungannya pada Windows 7 secara penuh pada 2020 mendatang. Sehingga apabila tidak dilakukan migrasi segera maka akan muncul masalah kompatibilitas antar aplikasi yang digunakan. Selain juga, VSAE adalah pengembangan dari program Vision yang diinisiasi dan digunakan oleh operator yang lama. "Sekarang sudah jadi milik PHM, sehingga evolusi ini dilakukan murni oleh tim PHM dan sudah diadaptasi sesuai kebutuhan kerja PHM secara menyeluruh," tutur Joedo.

Proses peralihan ini memang cukup panjang dan harus melewati enam tahapan sebelum sampai pada fase siap digunakan oleh *user*. Keenam tahapan itu adalah: *engineering* dan *study*, *building* sistem operasi, *application testing* dan *development*, *piloting*, *roll out*, dan terakhir stabilisasi. Untuk tahap pertama sudah dimulai sejak November 2018, sedangkan *building* sistem operasi berlangsung sejak Desember 2018 hingga Maret 2019. Tahap *application testing* dan *development* pun sudah dilakukan pada Maret hingga Mei 2019 lalu.

"Saat ini sedang berada pada fase *piloting* yang mana sembari berjalan kita juga melakukan evaluasi dan penyesuaian. Targetnya pada Agustus 2019 mendatang tahap ini sudah selesai sehingga bisa melanjutkan ke tahap *roll out*," jelas Joedo. Tahap *roll out* ini sendiri tidak bisa dilakukan sekaligus. Sebab, nantinya terdapat sekitar 4.000 *user* yang akan menggunakan MOT10N, sehingga proses ini diperkirakan akan memakan waktu dari Agustus 2019 hingga Januari 2020 mendatang. Setelahnya baru masuk ke tahap stabilisasi yakni untuk mengatasi kendala yang mungkin terjadi dan mengatasinya lewat solusi yang sudah disiapkan.

Dampak terbesar dari migrasi sistem operasi ini adalah memastikan agar semua perangkat elektronik dan *user* yang menggunakan siap dengan perubahan yang ada. "Kita tidak melakukan perubahan ini secara tiba-tiba, pertimbangan dan riset yang dilakukan sudah jauh hari. Makanya ketika kita memutuskan menggunakan Windows 10, itu pun setelah versi ini dirilis 3 tahun lalu karena harus terbukti bagus dan stabil sehingga tidak memberikan risiko pada sistem operasi yang ada di hulu juga," tambah Joedo.

Untuk itu, PHM juga sudah melakukan sosialisasi kepada karyawannya mengenai migrasi dari VSAE ke MOT10N. Proyek sosialisasi ini diberi nama RESET yang merupakan singkatan dari *Road from Seven to Ten*. "RESET ini sudah disosialisasikan kepada para *user* melalui email, dan *banner-banner* di beberapa ruangan. Selain tentunya juga disiapkan pelatihan baik *online* maupun *offline*," imbuh Joedo. Harapannya dengan sosialisasi yang dilakukan dan penilaian pada tiga tahap yang sudah dilalui, proses migrasi ini akan berjalan dengan baik dan dapat menunjang produktivitas kerja seluruh entitas PHM ke depannya.

THE CORE

SAFETY

Kampanye Zero LTI Tuai Hasil Positif, PHM Jaga Komitmen Keselamatan Kerja Karyawan

Keselamatan dan keamanan para pekerja yang bernaung di bawah Pertamina Hulu Mahakam memang menjadi perhatian utama perusahaan. Komitmen ini diterapkan di setiap lapisan Wilayah Kerja Mahakam. Hasilnya, PHM baru saja melalui satu tahun masa kerja tanpa kecelakaan yang menyebabkan kehilangan hari kerja (*Zero Lost Time Injury*). Budaya keselamatan ini memang ditanamkan kepada setiap insan dan terus diterapkan secara berkelanjutan.

Rekor satu tahun masa kerja tanpa *Lost Time Injury* (LTI) berhasil dicapai PHM pada 15 Juni 2019 lalu. Artinya, dalam catatan PHM, masa kerja setahun menyentuh angka 30.374.227 jam kerja (*manhours*) dengan rata-rata pekerja setiap harinya mencapai sekitar 7.300 orang. PHM menyadari bahwa sudah seharusnya pekerja pulang dengan selamat ke rumah masing-masing yang tentunya juga akan berdampak positif dalam melesatnya angka produktivitas.

Dengan kampanye "*We are Committed to Zero LTI*" / "Zero LTI, Kita Bisa!", program ini berhasil memberikan dampak yang signifikan dari sisi meningkatkan kesadaran pekerja akan bahaya kecelakaan kerja. Hanya terjadi dua kasus LTI dalam kurun waktu 3 tahun terakhir dibandingkan dengan 13 kasus LTI yang terjadi hanya pada tahun 2009 saja. "Tentunya program ini berjalan dengan baik karena dukungan yang sangat

baik pula dari semua pihak, termasuk manajemen. Komitmen ini terlihat dari partisipasi aktif dalam material kampanye baik dalam bentuk poster, foto, hingga video berisikan pesan keselamatan kerja" tutur Ramadhan Hidayat (HSE/SAF).

Di luar itupun, sosialisasi kampanye Zero LTI juga dilakukan secara simultan dan terintegrasi antar entitas PHM. Beberapa kampanye yang dilaksanakan dan mampu menyedot perhatian entitas PHM antara lain *Mahakam Life Saving Rules*, *I Care*, *HSE Weeks* hingga berbagai inisiatif dari setiap *site*. "Saat ini sangat mudah ditemukan para karyawan yang berpose dengan simbol jari khas Zero LTI sehingga dapat terlihat bahwa kampanye ini sudah melekat dan diterima dengan baik," tambah Ramadhan.

Sebagai salah satu WK migas terbesar di Indonesia dengan area kerja seluas 3.266,44 km² di mana di dalamnya terdapat 7 lapangan minyak dan gas yang terus berproduksi, catatan keselamatan kerja PHM memang patut diapresiasi. Dalam 10 tahun terakhir, perusahaan telah menekan angka *Recordable Injury* secara signifikan. Sebagai perbandingan pada tahun 2009 tercatat 44 kasus cedera ketika bekerja dan angka ini menurun menjadi 12 kasus pada tahun 2018 lalu.

"Tentunya, prestasi yang sudah diraih ini patut dipertahankan dan terus ditingkatkan seiring berjalannya waktu. Sebab, produktivitas kerja suatu perusahaan sangat bergantung pada tingkat keselamatan kerja para karyawannya. Ini menjadi pemicu untuk terus meningkatkan keselamatan di lingkungan kerja karena KITA BISA!" imbuh Ramadhan.



Poster Kampanye Program Zero LTI, KITA BISA

THE CORE

HEALTH

CERDIK

Solusi Cegah Bahaya yang Mengintai dari Penyakit Tidak Menular

Hasil *medical check-up* (MCU) yang tidak mengindikasikan adanya tanda penyakit menular tidak bisa menjadi alasan untuk abai dan tak peduli terhadap indikator kondisi kesehatan lainnya secara umum. Perubahan gaya hidup modern dengan aktivitas fisik rendah, makanan cepat saji, gangguan mental emosional serta perubahan lingkungan industri adalah beberapa penyebab peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti kencing manis, darah tinggi, stroke, dan jantung yang bisa mengganggu kesehatan siapa saja sewaktu-waktu.



Poster Kampanye CERDIK

Hasil pemeriksaan MCU karyawan PHM menunjukkan terjadinya peningkatan risiko PTM di kalangan karyawan. Sekitar 40% dari seluruh karyawan yang melaksanakan MCU menunjukkan mereka mengalami kenaikan kadar lemak di dalam darah, 5% memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi), serta 4% dibayangi oleh risiko diabetes. "Data ini memicu kekhawatiran kami, mengingat PTM merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi secara nasional. Sehingga kami tidak ingin tren tersebut juga terjadi dan dialami para karyawan di PHM," kata Dian Amanda Sijabat (HSE/MED/OHI).

Bertolak dari data tersebut, tim kesehatan PHM mengadopsi sebuah inisiatif dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bernama CERDIK yang merupakan akronim dari: Cek

Kesehatan, Enyahkan Asap Rokok, Rutin Olahraga Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup dan Kelola Stress di lingkungan kerja PHM.

Program CERDIK sendiri diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang telah mendeteksi tren peningkatan kasus PTM di tengah masyarakat. Keputusan menggalakkan program CERDIK ini juga didukung oleh gambaran besarnya alokasi pembiayaan pengobatan pada karyawan.

Mulai awal 2019 ini kampanye CERDIK sudah dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama yakni menganjurkan karyawan untuk secara rutin melakukan MCU dan kontrol evaluasi kesehatan lainnya yang dianjurkan secara rutin. Tahap kedua kampanye ini adalah dengan mengadakan berbagai sosialisasi baik kolektif dan individual untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran karyawan terhadap hasil MCU yang sudah dilakukannya serta rujukan ke jejaring fasilitas kesehatan lainnya untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan yang lebih detail. "Harapannya, ketika karyawan yang memiliki faktor risiko PTM kemudian menjadi sadar dan rutin menjalani kontrol evaluasi ke klinik," kata dr. Peter.

Meski saat ini program CERDIK masih difokuskan untuk internal karyawan, keluarga, dan mitra kerja PHM. Tapi pada beberapa kesempatan tim medis PHM pun turut serta dalam memberikan sosialisasi kepada masyarakat sekitar lingkungan kerja PHM. "Kami juga pernah diundang membahas hal yang sama oleh komunitas di luar PHM dalam kerjasama dengan divisi SDS," kata dr. Peter.

ENVIRONMENT

Langkah PHM Minimalisir Penggunaan Plastik Berdampak Nyata di Lapangan

Kesadaran untuk mengurangi penggunaan plastik dalam aktivitas keseharian menjadi perhatian Pertamina Hulu Mahakam sebagai bagian dari upaya nasional mengurangi sampah plastik. Langkah nyata ini berbuah manis, dibuktikan oleh kesadaran para karyawan PHM mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dan penurunan angka produksi sampah plastik dari berbagai lapangan di WK Mahakam.

sempat bertanya dalam benak mengenai keputusan panitia acara-acara PHM yang meminta hadirin untuk membawa *tumbler* sendiri. "Tapi saya sekarang merasakan hal itu bermanfaat, bahkan untuk kehidupan di luar kantor," katanya.

Dimulai setahun lalu, tepatnya 17 Juli 2018, PHM mendeklarasikan upaya pengendalian sampah plastik bersama lima kontraktor utamanya. Langkah itu ditindaklanjuti dengan pembatasan penggunaan air minum dalam kemasan (AMDK), secara bertahap mengganti tempat minum dan makan menjadi yang dapat dipakai berulang kali, membuat berbagai poster dan konten di media sosial. Sosialisasi dilakukan terus menerus, agar kesadaran yang sudah tumbuh tidak mati. "Bila terjadi perubahan gaya hidup terkait pengurangan limbah plastik, berarti kampanye ini sukses dan mampu membawa dampak secara langsung," tambah Satrian.

Ke depannya, Departemen HSE/ENV PHM menargetkan akan memperluas jangkauan kampanye pengurangan sampah plastik hingga ke perkantoran di Balikpapan dan Jakarta, serta hunian karyawan PHM. "Ketika program ini dicanangkan, kami tidak langsung menerapkan secara massal karena harus mempertanggungjawabkan keberhasilannya kepada manajemen dan SKK Migas. Namun kini dengan adanya bukti yang positif dari lapangan, kami menargetkan cakupan area kerja yang lebih luas lagi," kata Satrian. (ACE/CEA/M&V).



Berbagai kegiatan di PHM yang tidak lagi menyediakan botol plastik sebagai wadah minuman

Imbauan membawa *tumbler* pribadi bagi karyawan PHM adalah salah satu upaya dalam kampanye pengurangan limbah plastik yang dilancarkan oleh manajemen PHM, mengingat limbah plastik di Indonesia sudah sangat mencemari lingkungan. "PHM adalah bagian dari masyarakat Indonesia. Sehingga kita harus turut andil mengurangi limbah plastik," ujar Satrian Affan (HSE/ENV/OPS), pelaksana kampanye ini.

Hasilnya nyata, jumlah limbah plastik dari berbagai fasilitas produksi di Wilayah Kerja Mahakam berkurang signifikan. Bila pada Juni 2018 jumlahnya mencapai 8.350 kg, maka pada Mei 2019 menyusut menjadi 3.790 kg.

Kampanye ini sempat mengejutkan karyawan, namun minim penolakan. Rainsi Siswirana (TEC/PTS/PTR), misalnya,

THE CORE

CSR

Outlet Nipah Urang Handil Bukti Tanggap Sosial PHM terhadap Masyarakat Sekitar

Tercetusnya ide untuk membentuk *outlet* ini (sebelumnya *outlet* bersama) muncul setelah pada tahun 2017 pasangan muda Agung dan Novi berpartisipasi dalam Kompetisi Kewirausahaan yang diadakan oleh operator sebelumnya. Saat itu keduanya mengolah pangan dari buah Nipah dalam bentuk dodol nipah dan nipah *crepes*.

"Setelah memenangkan kompetisi ini dan mendapatkan pembinaan dari perusahaan berupa bantuan peralatan produksi dan pelatihan pengembangan usaha, keduanya berinisiatif membentuk Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) bersinergi bersama



Suasana Outlet Urang Nipah Handil

pelaku UKM lainnya di lingkungan Muara Jawa," ujar Elis Fauziyah (SDS/CSR). Satu tahun kemudian, *outlet* ini akhirnya diresmikan, tepatnya pada Februari 2018 lalu.

Semua bermula dari tanggung jawab sosial perusahaan terhadap pemberdayaan masyarakat sekitar lapangan operasional Pertamina Hulu Mahakam yang kemudian

didukung oleh SKK Migas. Salah satu inisiatif pembinaan yang dilakukan PHM adalah lewat kerja sama dengan Puskesmas Muara Jawa dan Dinas Kesehatan Kab. Kutai Kartanegara yang biasa dilakukan lewat penyuluhan ketahanan pangan.

"Memang syarat yang ditetapkan sebelum memasarkan produk adalah izin usaha minimal P-IRT dari Dinas Kesehatan Kabupaten atau Provinsi. Sebab, tidak semua wadah pemasaran produk terutama toko-toko modern bisa menerima produk UKM begitu saja. Sehingga tanpa penyuluhan dan pembinaan pada tahap ini, maka dapat menjadi kendala utama pemasaran produk UKM yang dihadapi masyarakat," kata Elis Fauziyah (SDS/CSR).

Selain di Kecamatan Muara Jawa, PHM juga telah melakukan pembinaan secara keseluruhan di beberapa daerah sekitar wilayah operasi. "Pembinaan sudah dilakukan di Kecamatan Samboja, Anggana, Muara Badak, dan Sanga-Sanga. Sehingga aksi sosial PHM ini bisa menyeluruh dan berdampak lebih besar lagi bagi masyarakat," tutup Elis.

THE GEAR

Sumur NB-309 Jadi Senjata PHM Reduksi Biaya Tanpa Korbankan Produktivitas

Sebagai bagian dari upaya optimasi operasi dan produksi di Wilayah Kerja Mahakam, PHM mengembangkan *light architecture* untuk sumur-sumur pengembangan di laut (*offshore*) yang dibor sejak 2018. Sumur pengembangan NB-309 yang berada di Lapangan Sisi Nubi adalah model yang dikembangkan untuk mencapai optimasi biaya dalam upaya memerangi laju penurunan produksi di WK Mahakam. Keberhasilan di NB-309 memberi optimisme bahwa target 20% *cost saving* yang dipatok pada akhir 2019 akan dapat dicapai.

Sejak mengoperasikan WK Mahakam pada Januari 2018 silam, tak lama kemudian PHM langsung mengebor sumur-sumur pengembangan di aset *offshore*. Mengingat situasi lapangan *offshore* yang terus berubah karena kondisi di bawah permukaan tanah (*sub-surface*) yang dinamis, maka pendekatan yang dilakukan pun berbeda dengan kegiatan pengeboran sumur di daerah rawa-rawa (*swamp*). Mengadakan riset dan melakukan mitigasi potensi risiko sebelum kegiatan pengeboran adalah tahapan awal yang dilakukan sebelum kemudian PHM memutuskan menerapkan sistem pengeboran dengan arsitektur yang lebih sederhana pada sumur NB-309 ini.

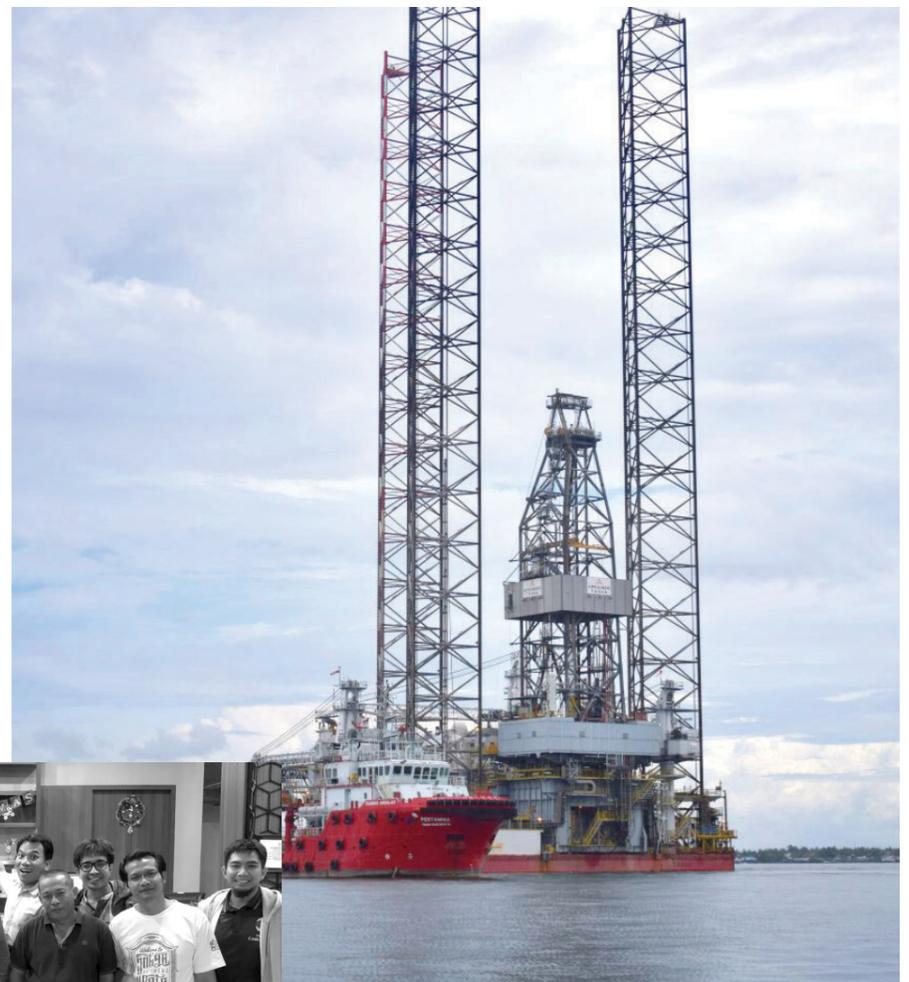
"Saat ini kami melakukan pengeboran *infill*, di mana lokasi target *sub-surface* semakin jauh dan menjadi lebih sulit untuk dicapai. Di sisi lain, dari kampanye sebelumnya, kami juga mendapatkan *post-mortem* berharga yang menciptakan celah untuk melakukan optimasi," kata Ardho Fidiansyah (WLC/DRL/ENG).

Salah satu temuan untuk optimasi penghematan biaya sumur adalah dengan mengurangi jumlah fase pengeboran. Mayoritas sumur-sumur *offshore* memiliki minimum 3 fase pengeboran. Untuk NB-309 di lapangan Sisi-Nubi, PHM mendesain arsitektur dengan 2 fase pengeboran yang dinamakan *Light Architecture*. Rencana tersebut berhasil terealisasi dan biaya pengeboran dapat dihemat sekitar US\$ 3 juta. Dalam operasi ini manajemen risiko menjadi perhatian utama. Kendala yang akan dihadapi terkait formasi lemah yang dapat menyebabkan kehilangan



sirkulasi (*loss circulation*) dan kondisi geomekanika lapangan yang bisa berakibat pada runtuhnya lubang dengan sudut kemiringan yang tinggi, untuk kasus ini sampai diatas 70°. "Tim *engineering* dan operasi bersinergi dari awal dalam finalisasi desain seperti kebutuhan berat lumpur untuk mengimbangi risiko *loss circulation* dan *collapsed hole*. Juga kebutuhan peralatan pengeboran khusus, seperti *underreamer* untuk memfasilitasi penurunan selubung produksi dengan lebih lancar. Dengan desain yang sudah detil dan setelah melalui tahap *peer review* internal, akhirnya kami putuskan untuk melaksanakan program ini," papar Ardho.

Meski dilakukan dengan persiapan yang panjang dan menghadapi risiko yang lebih tinggi, penerapan teknologi *light architecture* pada NB-309 membuahkan hasil memuaskan.



Kiri: Karyawan Pertamina Hulu Mahakam yang Terlibat dalam Proses Kerja Sumur NB-309

Atas: Sumur NB-309 di Lapangan Sisi Nubi

Biasanya, biaya untuk mengebor satu sumur *offshore* mencapai lebih dari US\$ 10 juta. Namun di NB-309 berhasil dibukukan *well cost* sebesar US\$7,43 juta. Hal ini sejalan dengan target yang dipatok oleh PHM yakni pada akhir tahun 2019 biaya pengeboran turun sebesar 20% dengan biaya untuk sumur-sumur *offshore* ditekan jauh di bawah biaya awal. Tentunya jika ini bisa dipertahankan dan berlanjut maka akan memberikan dampak positif bagi sektor pembiayaan perusahaan.

"Namun karena kondisi geologi yang berbeda-beda pada setiap sumur *offshore* maka saat ini metode yang kami gunakan di NB-309 belum sepenuhnya bisa diterapkan di sumur lainnya. Harus diadakan riset sumur per sumur, atau kasus per kasus, dan ini membutuhkan waktu," ujar Ardho.

THE FACE OF PHM



Iis Dahliana dan Aktivitasnya di Lapangan Sebagai Asisten Operator

Cerita Anak Nelayan yang Mewujudkan Mimpi Kecilnya di Mahakam

Perjalanan Iis Dahliana hingga akhirnya resmi bergabung menjadi bagian dari entitas Pertamina Hulu Mahakam tidaklah mulus. Bermula dari angan-angan di atas kapal nelayan bersama sang ayah, Iis kini mewujudkannya dengan menjalani hari-harinya sebagai karyawan yang bekerja di site SPS, WK Mahakam.

Sejak kecil, Iis yang kerap menemani sang ayah melaut, sering menatap kapal-kapal tanker minyak dari tempat tinggalnya dulu, Penajam. Sejak di bangku SMA, dalam benaknya Iis kerap membayangkan seorang perempuan berdiri di atas sebuah kapal tanker minyak atau bekerja di industri minyak dan gas.

Selulus sekolah di SMAN 2 Penajam Paser Utara, pintu Iis untuk mewujudkan mimpinya mulai terbuka. Ia berkenalan dengan dunia migas ketika bergabung di WK Mahakam lewat beberapa program pelatihan dan OJT (*on-the-job training*). Setelah masa OJT selesai, Iis melanjutkan dengan bekerja di perusahaan lain.

Namun keinginan untuk bergabung kembali ke Mahakam tetap berkobar dalam benaknya. Maka, ketika dibuka lowongan untuk bekerja di PHM pada 2018, dia tidak menyalahi kesempatan tersebut. Kala itu Iis mendaftar untuk posisi asisten operator,

berbeda dengan posisi sebelumnya sebagai teknisi. Salah satu alasan yang mendorong Iis untuk kembali adalah nilai perusahaan terutama *safety* yang kuat membuatnya merasa aman dan jatuh hati dengan lingkungan kerja PHM.

Bergabung sebagai asisten operator membuat Iis harus beradaptasi dengan lingkungan kerja yang didominasi oleh laki-laki. "Tapi saya nyaman saja karena semua saling menghormati. Tidak terganggu sama sekali," tambah Iis. Hanya saja memang ia harus mempersiapkan mental yang kuat dan fisik yang sehat mengingat selama dua minggu di lapangan SPS ia harus bekerja di *process area* dengan *shift* pagi dan malam, bahkan terkadang harus ke sumur dengan berbagai kondisi lapangan yang sulit diprediksi. Namun itu tak menyurutkan langkah Iis.

Di luar kantor, Iis gemar berolahraga seperti lari dan badminton. Kegiatan ini sekaligus memperlengkap silaturahmi dengan para karyawan lain. Menurut Iis, kedekatan antar karyawan ini adalah hal lain yang disukainya dari PHM. Salah satu yang berkesan adalah ketika makan lesehan bersama sebagai bagian dari kegiatan *team building*. "Saat itu kami benar-benar menikmati suasana kebersamaan. Tidak memandang atasan maupun bawahan karena kami membaaur duduk lesehan dan makan bersama," kenangnya.

Sembari bekerja, Iis juga melanjutkan pendidikannya dengan menempuh kuliah di Universitas Balikpapan dan mengambil jurusan teknik elektro. Dia mengikuti perkuliahan pada saat *off-duty* selama 2 (dua) minggu. "Harus diambil kesempatannya selagi ada. Kalau bisa sekolah, ya harus sekolah. Walaupun artinya harus membagi waktu antara kerja, kuliah, dan pulang ke Penajam," tutupnya.

YAYASAN'S CORNER

Seraung Sisik Naga Siap Jadi Andalan Baru Yayasan Mahakam Lestari

Komitmen Pertamina Hulu Mahakam (PHM) untuk ikut andil dalam pelestarian budaya lokal Kalimantan Timur melalui Yayasan Mahakam Lestari telah diakui hasilnya. Produk Seraung Sisik Naga yang dihasilkan oleh para pengrajin di Desa Kutai Lama, Kecamatan Anggana, Kabupaten Kutai Kartanegara siap dirilis dalam beberapa bulan mendatang.

Meski Desa Kutai Lama kerap menjadi destinasi wisatawan karena memiliki obyek wisata makam salah satu Sultan Kutai, diakui oleh Meita Abigail, Pengurus Yayasan Mahakam Lestari, daerah ini belum memiliki kerajinan tradisional yang dapat menjadi ciri khas. Namun, setelah berdiskusi dengan warga sekitar diputuskan untuk melakukan pelatihan dan



Produk Seraung Sisik Naga oleh Pengrajin Desa Kutai Lama

pengembangan pembuatan Seraung (topi) dengan bahan dasar daun nipah yang banyak ditemukan di Desa Kutai Lama.

Ada alasan sendiri kenapa kemudian dipilih sisik naga untuk menjadi motif dari seraung yang dibuat. Setiap dilaksanakan kegiatan adat Kutai, Erau, Desa Kutai Lama menjadi tempat dilarkannya replika naga sebagai puncak acara Erau. "Karena memang motif naga sendiri erat kaitannya dengan daerah dan masyarakat Kutai," papar Meita.

Untuk proses pembuatan Seraung Sisik Naga sebenarnya hanya memakan waktu 5 - 7 hari. Adapun tahapan prosesnya meliputi pembuatan seraung dari daun nipah, pelapisan dengan kain, pembuatan motif sisik naga, hingga tahap *finishing*.

"Ada kesempatan besar untuk didaftarkan izin dan sertifikat Hak Paten karena produk ini baru pertama kali diproduksi," kata Meita. Meski demikian, para pengrajin masih menemukan kendala dalam proses pengerjaan sehingga sampai saat ini produk Seraung Sisik Naga belum dapat diproduksi massal dan dirilis ke pasaran. Pasalnya hingga akhir pelatihan belum ada satu pengrajin pun yang dapat menghasilkan motif naga dengan sempurna. Sehingga dibutuhkan pelatihan yang lebih intensif.

Tidak mudah untuk merilis motif naga yang masih belum sempurna karena kedekatannya dengan budaya Kalimantan. "Sampai saat ini dari pihak Kesultanan tidak ada keberatan mengenai penggunaan motif sisik naga namun sebaiknya begitu produk sudah selesai dan siap dirilis, para pengrajin harus membawanya kepada Sultan dan pihak Kesultanan untuk mendapatkan izin," cerita Meita.

Rencananya dalam 1 - 2 bulan mendatang produk sudah siap untuk dibawa ke pihak Kesultanan dan dirilis ke pasaran. Pihak Yayasan Lestari Mahakam dan para pengrajin kini telah ditahap finalisasi pembuatan motif sisik naga yang sempurna, setelahnya bisa masuk ke tahap *finishing*, sebelum resmi sampai di tangan masyarakat.

LIFE'S ENERGY



Photo by Ismail Hamzah on Unsplash

SELF CARE

Beri Ruang untuk Diri Sendiri, Menepi Sejenak Bukan Berarti Tertinggal

Terkadang tuntutan pekerjaan dan desakan dari lingkungan sekitar membuat kita sibuk seperti tidak punya waktu untuk diri sendiri. Ketika kita merasa lelah dan hendak memutuskan untuk sejenak berhenti dan menyendiri, justru timbul kekhawatiran akan tertinggal dari lingkungan sosial. Padahal, jika kita mendengarkan kata hati, menepi, dan menyediakan waktu untuk diri sendiri bisa menyehatkan tidak hanya bagi jiwa tapi juga fisik.

Rutinitas pekerjaan sehari-hari, aktivitas sosial yang menuntut perhatian lebih, hingga rentetan tanggung jawab di rumah kadang kala tanpa terasa telah membebani jiwa kita. Padahal, di saat itulah kita perlu ruang untuk bersantai dengan diri sendiri yang mana hal ini kerap kita abaikan.

Apakah Anda pernah merasa tidak bersemangat saat harus bertemu dengan teman? Atau merasa ingin bersantai saja di kamar seorang diri? Saat Anda merasakan hal-hal seperti itu, berarti satu sisi dalam diri sedang membutuhkan ruang sendiri yang jika diacuhkan dan dibiarkan berlarut berpotensi mengganggu kesehatan jiwa.

Kenapa? Sederhana, berinteraksi dengan orang lain menuntut kita untuk menaruh perhatian yang cukup menyedot tenaga dan pikiran. "Sesekali memang kita perlu jeda untuk diri sendiri, *self-talk*, meditasi, dan melakukan *me time*," tulis pijarpsikologi.org dalam salah satu artikelnya. Tujuannya untuk memberikan kesempatan mendengar apa yang dibutuhkan oleh diri sendiri.

Seperti dikutip dari akun Instagram Sehat Mental Indonesia (@sehatmental.id), dengan menyadari kebutuhan jiwa seperti beristirahat ketika lelah adalah salah satu cara yang bisa kita lakukan untuk menjaga diri sendiri. Ketika kita sudah bisa menjaga diri sendiri, maka akan ada kesempatan untuk mencintai diri sendiri.

Mencintai diri sendiri (*self-love*) akan berdampak pada jiwa yang sehat. Hal ini pun berpengaruh pada banyak hal seperti: produktivitas bekerja, kemampuan bersosialisasi, hingga kesempatan untuk mengejar prestasi-prestasi lainnya. Jadi, semua bermula dari diri sendiri.

Poin positif lain ketika kita memberikan waktu untuk diri sendiri adalah kita tidak lagi merasa terlalu bergantung kepada orang lain. Ketakutan seperti kekhawatiran tertinggal dari lingkungan sosial hanyalah kecemasan yang ada di pikiran. Ketahuilah bahwa teman-teman dan keluarga tidak pernah pergi ke mana pun. Ketika kita merasa sudah mampu kembali bersosialisasi, mereka masih akan ada di posisi yang sama.

FINANCE

Persiapkan Biaya Pendidikan Anak Sejak Dini



Photo by Alex Loup on Unsplash

Seiring perkembangan waktu, pendidikan kini merupakan salah satu kebutuhan utama bersama sandang, pangan dan papan. Namun, biaya pendidikan anak terus saja meningkat, sehingga dapat menambah beban keuangan keluarga. Lantas, bagaimana cara mengatasi masalah tersebut? Berikut sejumlah tips untuk mempersiapkan biaya pendidikan anak menurut Weni Satya Dharma (FCB/RSA/REP).

1 MEMBUAT REKENING TABUNGAN TERPISAH

Saat ini banyak program menarik yang ditawarkan oleh bank-bank umum kepada masyarakat untuk kebutuhan persiapan biaya pendidikan sekolah. Dengan membuka rekening terpisah, maka pembagian keuangan anda akan lebih mudah dijalankan.

2 MENYISIH TABUNGAN SEBANYAK 10-20% DARI PEMASUKAN

Setelah Anda membuka tabungan terpisah khusus untuk persiapan biaya pendidikan anak, lakukanlah penyisihan tabungan paling tidak 10-20% sejak awal anda menikah, dari total pendapatan anda secara periodik setiap bulannya.

3 BELIKAN PRODUK KEUANGAN LAINNYA

Selanjutnya, ketika dana yang terdapat pada rekening terpisah sudah terkumpul setidaknya selama enam bulan, tukarkan dengan pilihan produk keuangan, yang dikelompokkan menjadi 3 sebagai berikut:

Deposito, Obligasi, dan Reksa Dana (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Deposito memberikan *return* yang lebih tinggi dibandingkan hanya didiamkan di rekening tabungan biasa. Sementara itu, obligasi pemerintah juga sangat menarik karena dapat memberikan imbal hasil yang lebih tinggi serta minim resiko. Bagi Anda yang lebih berani dalam mengambil risiko lebih, maka produk yang dapat dipilih adalah reksa dana. Produk-produk keuangan ini bisa Anda beli langsung lewat rekening terpisah yang sudah dimiliki dan mudah dicairkan.

Investasi Saham – "Yuk Nabung Saham" (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Investasi saham jelas menawarkan imbal hasil yang paling tinggi di antara produk keuangan lainnya. Di sisi lain, ada potensi risiko yang dapat diderita. Sehingga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan apabila anda memilih opsi ini, yaitu:

- Pilih perusahaan yang tidak menggunakan teknologi canggih untuk menghasilkan produknya.
- Pilih perusahaan yang produknya merupakan komoditas utama sepanjang waktu.

- Pilih perusahaan yang memiliki penjualan yang konsisten dari waktu ke waktu

Emas (30% dari jumlah tabungan biaya pendidikan)

Investasi emas adalah investasi yang sangat aman meskipun pergerakan harganya cenderung minim. Namun bagi Anda yang tidak memiliki waktu untuk memantau aset investasi Anda dari waktu ke waktu maka emas adalah pilihan tepat. Saat ini banyak pilihan yang tersedia di pasaran dan dapat Anda titipkan di tempat pembelian emas tersebut (seperti Antam dan Pegadaian) atau menyewa brankas di bank umum.

Selain ketiga produk keuangan di atas, ada pula pilihan lainnya seperti di bawah ini:

Properti

Bagi Anda yang memiliki dana dalam jumlah besar, maka dapat melirik properti. Pilihlah properti yang dapat disewakan atau dijual dengan mudah, misalnya di lokasi pendidikan agar dapat memberikan penghasilan rutin misal dengan cara dikontrakkan.

Asuransi Pendidikan

Kombinasi asuransi dengan investasi dapat memberikan nilai lebih kepada nasabah. Namun, tetap harus berhati-

hati dalam memilih instrumen asuransi karena masih terjadi beberapa kasus di mana perusahaan asuransi gagal mencairkan dana nasabahnya. Maka, sebelum memutuskan membeli produk asuransi dengan investasi (*unit link*) kenali dengan jelas syarat dan ketentuannya.

4 MONITOR PRODUK KEUANGAN

Setelah melakukan penukaran produk keuangan di atas, jangan lupa untuk terus memonitor agar kondisi tabungan tetap terjaga dengan baik.

5 MENJAGA TERUS KONDISI TABUNGAN

Jangan lupa bahwa yang paling penting adalah menjaga kondisi keuangan yang ada di tabungan persiapan biaya pendidikan sekolah terjaga likuiditasnya (ketersediaan dana) bilamana dibutuhkan dengan cara mengatur sebaik mungkin waktu jual produk keuangan. Apabila ada kelebihan dana dari hasil penukaran produk keuangan, jangan langsung dihabiskan namun dapat ditabung untuk keperluan lainnya.

OUR VOICE

Apa kontribusi Anda dalam mendukung 1 tahun tanpa LTI?



FEBRI YANI
IST/OPS/APP
@febriyani.cloud

"Sebagai karyawan di IST saya sering sekali masuk ke *Computer Room*. Yang pasti, setiap memasuki ruangan tersebut saya selalu memikirkan *risk situation*-nya bisa saja ada aliran listrik yang cukup besar. Selain itu, untuk mengangkat rak *server* juga memastikan untuk memakai sarung tangan dan mengangkatnya dengan posisi yang ergonomis."



LIBERTY GANIS
TTH/SPU/MNT
@libertyganis

"Saya tidak pernah menganggap sepele *routine job*! Mulai dari selalu melakukan *house keeping* dengan baik, melaporkan segala anomali dan *near miss incident*. Saya juga tidak mengabaikan pesan-pesan *safety* bahkan mengampanyekan ke teman-teman."



AGUSTIYANI RIZKI
FCB/OPS/EXP

"Lewat hal-hal kecil yang berkaitan dengan *office work*, seperti mencabut *charger* HP ketika sudah tidak digunakan, selalu memegang *handrail* ketika naik turun tangga, berhati-hati saat berjalan di lantai yang basah. Kalau *site visit* juga saya selalu memakai PPE. Selain itu, karena *riding* adalah salah satu hobi saya, selalu mengenakan helm & selalu melakukan cek terhadap kondisi kendaraan kita."



RIZA NURKHOLIS
OFS/SPS/PRSP
@riza.nurkholis

"Dalam pembuatan izin kerja, memastikan bahwa semua dokumen izin kerja sesuai dengan pekerjaan yang kita lakukan. Pada saat memulai pekerjaan, memastikan semua personel yang terlibat pekerjaan mengikuti *pre-job meeting*, dan mengetahui bahaya-bahaya lain di sekitar area kerja, dan juga memastikan agar tidak ada aktivitas kerja yang keluar dari rencana izin kerja yang sudah disetujui."



ERICK YUDHISTIRA
HRA/HRM/C&B
@erickyudhistira

"Melalui hal-hal kecil yang tidak kita sadari dapat berpotensi menjadi *incident* walau saya bekerja di JHO, seperti menjauhkan gelas air minum dari ujung meja dan sumber listrik (alat elektronik)."



ZUL FAZRI SABILLY MUTTAQIN
OFS/BKP
@zulfazrisabillymuttaqin

"Bekerja sebagai teknisi instrumen, saya memastikan setiap masuk *process area* memakai PPE lengkap. Di Bekapai juga ada program SALAM (Saling Mengerti dan Mengingat), di mana saya juga sudah sering sekali mengingatkan teman-teman agar bekerja sesuai dengan izin kerja dan prosedur."

Untuk edisi mendatang, kami ingin mendengar pendapat keluarga besar PHM

"Apa sumber berita favorit Anda di tengah beragamnya pilihan baik media massa dan sosial media saat ini?"

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

BURNING SPIRIT

Planking Bersama Jadi Ciri Lapangan HCA

Kegiatan yang semula hanya menghabiskan waktu tidak lebih dari satu menit itu kini mulai menjadi gaya hidup yang melekat pada sebagian besar insan Pertamina Hulu Mahakam di Handil - CPA (HCA). Tanpa disadari, dari inisiatif sederhana yang digagas Adhika Aryaguna (TTH/HCA/S&E) dan Ahmadan Fanani (TTH/HCA/INS), HCA kini punya identitas baru yang sangat positif.

Bermula dari kunjungan binaragawan Ade Rai ke HCA dalam rangka Hari Kesehatan Nasional pada November 2018 lalu, muncul gagasan untuk mengadakan aktivitas olahraga bersama. "Saat itu kami tertarik dengan penjelasan Ade Rai mengenai *strength training*," jelas Adhika Aryaguna kepada Energi Mahakam, Kamis (16/5). *Strength training* adalah latihan untuk meningkatkan kesehatan tulang dan otot serta keseimbangan tubuh.



Kegiatan Planking di Lapangan HCA

Sebulan pasca kunjungan tersebut, dia dan rekannya, Ahmadan, memulai kegiatan *planking* bersama. "Pada intinya kami mencoba mencari aktivitas yang tidak banyak mengonsumsi waktu tapi efeknya lumayan untuk membakar lemak," kata Ahmadan. Keduanya mengakui proses awal untuk mendapatkan peserta merupakan tantangan utama.

Pada awalnya, hanya 3-4 orang yang mau bergabung dan rutin melaksanakan kegiatan *planking* ini. Demi menjaga konsistensi dan menarik minat para pekerja lainnya, keduanya memutuskan untuk mengetuk setiap ruangan hingga membeli yoga *mat* dan karpet tambahan. Buah manis pun dituai seiring berjalannya waktu. Pada 25 Februari 2019, Site Manager HCA memutuskan untuk menjadikan kegiatan *planking* ini sebagai *site initiative* sehingga setiap jam 9 pagi dan 3 sore dilakukan *Public Address* (PA) untuk mengingatkan para karyawan untuk melakukan *planking*.

"Mulanya hanya *plank* 30 detik, lalu bertambah jadi 1 menit. Akhirnya agar tidak monoton, kita tambah variasi yang sekarang menjadi rutin, yakni 1 menit *plank* - 1 menit *wall sit* - 1 menit *plank*," kata Adhika. Kegiatan ini hanya memakan waktu 5 menit karena memang diusahakan untuk mengambil sedikit waktu dari momen *coffee break*.

Kegiatan *planking* ini kemudian menyebar ke unit lain yang berada di HCA, seperti WLI dan CST. "Sampai sekarang masih dilakukan di *main office* HCA dan yang penting tidak dilakukan di tempat berbahaya," kata Ahmadan.

Selain mendukung kesehatan fisik, kegiatan *planking* ini juga menjadi sarana menyambung silaturahmi dan memperkuat kebersamaan antar karyawan di HCA.

SHOWCASE WALL

Gaya Hidup Minim Plastik



METHA HERPATI
SRP/CRP/CPM

Kesadaran untuk mengurangi pemakaian plastik dalam kesehariannya sudah tumbuh sejak 2013 lalu. Sederhana, Metha Herpati (SRP/CRP/CPM) memulainya dengan mengurangi penggunaan *disposable diaper* untuk anak pertamanya dan

mengganti kebutuhan tersebut dengan *cloth*. Namun, dorongan terbesar datang April 2019 lalu, kalau PHM mengadakan *waste detox challenge*. Yang kemudian membawa gaya hidup Metha berubah, tidak hanya minim plastik tapi minim sampah secara keseluruhan. "Menerapkan hidup *less is more* saya terapkan dengan melakukan beberapa tahapan ini yakni optimalisasi barang yang sudah ada, modifikasi jika perlu, sewa, barter, baru kemudian pilihan terakhir membeli. Efeknya saya jauh lebih



hemat dan terencana dalam mengatur hidup," cerita Metha.

Kini Metha sudah lekat dengan kesehariannya membawa botol minum dan wadah makanan ulang pakai sendiri, membawa kantong belanja sendiri sampai untuk berbelanja buah dan sayur hingga tidak lagi menggunakan sedotan plastik. Di rumah pun, Metha membagi sampahnya menjadi dua yakni sampah organik/sampah dapur untuk kompos dan sampah non organik yang berupaya semaksimal mungkin ia daur ulang sendiri namun jikapun tidak bisa maka akan ia kirimkan pada komunitas daur ulang. Hal ini pun terus ia tularkan terutama bagi anggota keluarga seperti anak dan asisten rumah tangga. "Untuk anak harus bertahap mulai dari mengajak langsung dan memberi contoh nyata hingga memberikan pemahaman mengapa hal tersebut penting," kata Metha.



ERISTA ANALIA
ECP/STD

Meski sudah dilakukan sejak 3 tahun yang lalu, namun Erista Analia (ECP/STD) mengaku hingga saat ini masih ditahap mengurangi penggunaan plastik sekali pakai. Berbagai cara ia lakukan untuk terus menerapkan gaya hidup ini dalam kesehariannya mulai dari membawa kantong belanja sendiri, *tumbler* dan tempat makan hingga mengurangi pembelian makanan/minuman melalui jasa *delivery/take away*.

"Masih di tahap *diet plastic* belum *zero plastic* sebab untuk beberapa hal penggunaan plastik masih sangat sulit dihindari seperti membeli makanan *take away* atau bungkus *laundry*,"

tutor Erista. Di luar hal tersebut, menurut Erista kendala lainnya yang cukup mengganjal adalah kenyataan bahwa produk dengan material yang ramah lingkungan masih sulit ditemukan dan kalau pun ada harganya terbilang cukup mahal. Walau demikian, ini tidak menyurutkan langkah Erista untuk terus menularkan gaya hidup positif ini kepada keluarganya. Cara yang ia lakukan adalah dengan terus memberikan contoh dan saling mengingatkan sehingga kesadaran bersama akan tetap tumbuh seiring berjalannya waktu.



Pempek Pak Roy

Bermula dari keinginannya menikmati sajian khas daerah asalnya dengan rasa yang tak berubah, Robert Roy Antoni (RSES SPS) kemudian memutuskan membuat pempek Palembang racikannya sendiri. Salah satu yang membuat pempek Roy menjadi primadona di kalangan entitas PHM adalah cita rasanya yang menggugah lidah. "Bahan dasar yang terbaik itu Ikan Belidah (Pipih) dan itu yang saya pakai, sausnya juga

saya racik sendiri. Semua bahan yang digunakan higienis standar PHM, tanpa pengawet dan pewarna serta datang dari bahan-bahan berkualitas," tuturnya. Nikmatnya pempek sajian Roy membuatnya kerap membuka kelas memasak pempek untuk karyawan dan para istrinya. Suatu hari nanti Roy bercita-cita memiliki restoran Palembang sendiri yang memiliki cabang tidak hanya di Kalimantan tapi juga Jakarta.



Anda mempunyai koleksi/ gaya hidup/ hobi/ karya (sketsa, puisi, *hand-drawn*, sajak, 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.

INDONESIA ROUND UP

JAKARTA

Berkeliling Jakarta dengan Transportasi Umum yang Kian Terintegrasi

Tema HUT Kota Jakarta ke-492 adalah wajah baru Jakarta. Nah, salah satu yang baru adalah dioperasikannya sarana transportasi yang terkini: MRT atau *Mass Rapid Transit*, kereta bawah tanah pertama di Indonesia. Tak heran masyarakat berbondong-bondong menjajal sarana baru ini yang resmi beroperasi sejak akhir Maret 2019. Ada lagi yang baru: LRT atau Lintas Raya Terpadu/*Light Rail Transit* yang mulai dioperasikan pada pertengahan Juni 2019. Kalau Anda belum mencoba MRT dan LRT, segera masukkan ke dalam daftar aktivitas saat berkunjung ke Ibu Kota.



MRT Jakarta yang resmi dioperasikan sejak 25 Maret 2019 melintasi 13 stasiun dengan jarak 15,7 km dengan rute terpanjang dari Lebak Bulus - Bundaran HI. Untuk mencoba transportasi umum ini, Anda dapat menggunakan *electronic money* (*e-money*) dari berbagai bank sebagai kartu akses pembayaran. Namun jika Anda tidak punya, maka di setiap terminal tersedia loket pembayaran baik manual maupun elektronik melalui mesin untuk membantu Anda mendapatkan tiket perjalanan MRT.

Harga tiket MRT per perjalanan tergantung pada jarak tempuh, per 1 km-nya dikenakan biaya Rp1.000. Jadi tergantung rute mana yang Anda pilih, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin mahal ongkosnya. Selain menghemat biaya perjalanan, MRT punya keunggulan: bebas macet terutama karena memiliki jalur tersendiri melalui terowongan bawah tanah, sehingga sarana ini juga akan menghemat waktu perjalanan Anda. "MRT Jakarta sangat mempermudah hidup. Waktu dari rumah ke kantor yang biasa saya tempuh 1,5 jam bisa menjadi 25 menit saja. Ini juga menjadi *part of managing stress*, kita tidak ketemu macet, tidak *wasting energy*, tidak mengejar waktu seperti dulu lagi," kata Barayani Muskita (SRC).

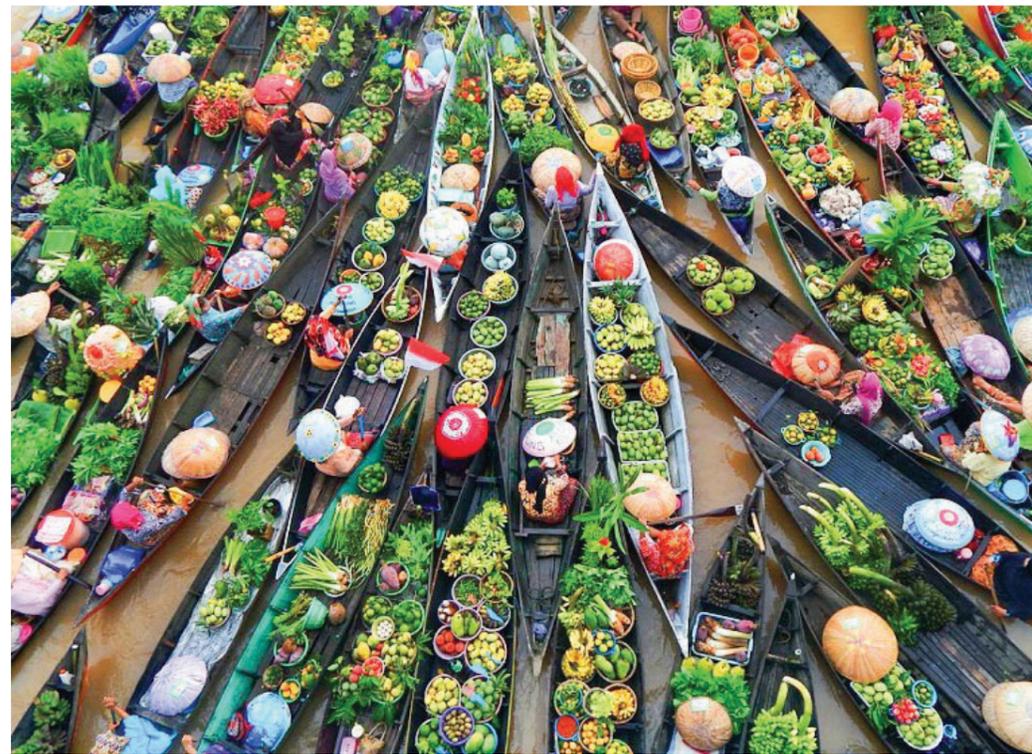
Tidak hanya MRT, pada 11 Juni 2019 lalu, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta juga

menguji coba LRT bagi publik. Dalam uji coba tahap I tersebut, masyarakat dapat menjajal LRT dengan rute dari Stasiun Velodrome hingga Stasiun Boulevard Utara. Dengan jalur sepanjang 5,8 km dan jarak tempuh 13 menit nantinya tarif yang akan dikenakan bagi penumpang LRT adalah sebesar Rp5.000 setiap perjalanan.

Jika Anda dan keluarga memutuskan menghabiskan masa liburan di Jakarta jangan lewatkan kesempatan untuk mencoba bus tingkat gratis yang juga tersedia dengan berbagai layanan rute. Mulai dari *History of Jakarta* (BW1), *Jakarta Modern* (BW2), *Art and Culinary* (BW3), *Jakarta Skyscrapers* (BW4), *Jakarta Open Space* (BW5), *Jakarta Heritage* (BW6), dan *Jakarta Shopping* (BW7).

Layanan transportasi umum inisiatif dari Pemprov DKI ini akan mengajak Anda menjelajah Jakarta dari sudut pandang lain tanpa biaya. Tinggal tentukan rute yang hendak Anda pilih karena layanan ini tersedia setiap hari. Untuk lebih lanjut, Anda bisa mendapatkan informasi lengkap di <http://ppid.jakarta.go.id> atau <http://transjakarta.co.id>.

Sudah siapkah Anda menikmati wajah lain Jakarta lewat sarana transportasi umum yang kian maju?



KALIMANTAN SELATAN

Kunjungi Festival Budaya Wisata Pasar Terapung Akhir Agustus Ini

Siapa yang tidak kenal dengan aktivitas perdagangan pasar terapung yang berlangsung di atas Sungai Barito? Nah, memasuki penghujung bulan Agustus 2019, bagi Anda yang berdomisili atau berencana melakukan perjalanan ke kota Banjarmasin maka ada baiknya meluangkan waktu untuk berkunjung ke Festival Budaya Wisata Pasar Terapung 2019.

Ada banyak alasan kenapa Anda dan keluarga layak menyempatkan diri untuk mampir ke festival yang berlokasi di Banjarmasin, Kalimantan Selatan ini. Festival ini merupakan salah satu dari *100 Events Wonderful* yang dirilis oleh Kementerian Pariwisata. Tidak hanya itu, dari banyaknya daftar kegiatan yang dimiliki oleh daerah Kalimantan Selatan, Festival Budaya Wisata Pasar Terapung ini adalah satu diantara dua yang menggondol gelar festival berstandar internasional.

Sebagaimana dikutip dari *website* Kementerian Pariwisata, www.kempar.go.id, festival ini akan berlangsung pada 23 - 25 Agustus 2019 mendatang bertempat di tepian sungai Barito. Salah satu ciri khas dari pasar terapung adalah segala aktivitas perdagangan yang dilakukan baik antara pembeli dan pedagang semuanya berlangsung di atas jukung (perahu) dan kelotok (perahu motor). Sebenarnya, aktivitas ini masih terus dilakukan hingga hari ini dan dapat dinikmati ketika sedang bertandang ke Banjarmasin.

Namun yang menjadikan festival ini berbeda adalah rentetan rangkaian acara yang akan memadati jadwal festival selama 3 hari tersebut. Adapun program kegiatan yang akan berlangsung mulai dari parade

budaya, karnaval *fashion* Banjar, Festival Sinoman Hadad, permainan tradisional Balogo, festival kuliner Desa Banjar, festival kain tradisional Sasirangan, serta beberapa kompetisi seperti jukung tradisional dekorasi kapal dan fotografi.

Pastikan ketika Anda dan keluarga ikut serta dalam festival ini untuk mencicipi nasi kuning khas Kalimantan yang tersohor. Banyak yang mengakui, kenikmatan menyantap nasi kuning khas Kalimantan akan memberikan sensasi berbeda saat dilakukan di atas jukung yang berlabuh di Sungai Barito.

Selain menikmati santapan khas Kalimantan, Anda juga berkesempatan mengenal budaya Kalimantan lebih dekat selain tentunya mengeksplorasi Banjarmasin lebih jauh. Jika membawa keluarga, Anda bisa menyisipkan jadwal mampir ke Museum Wasaka, Museum Lambung Mangkurat, Menara Pandang Banjarmasin hingga ke Taman Wisata Pulau Kembang.

WHO'S WHO



Newly Weds Welcome to the World



Friska Amallia Riswan Herdian Rachman
ECP/PRO | BBO 16 Maret 2018

Hasyim Asy'ari Rosita
TTH/HCA/PRD | HCA 14 Desember 2018

Mas Mochamad Jefri Ramadina Karunia Algamar
TTH/CPU | CPU 28 Januari 2018

Giovanni Joshua Ariel Josephine Samantha Vania
WLI/TTH/HWO | Field Rotation 27 Januari 2018

Gerardus Putra Pancawisna Joana Vanda Felicia
WLI/OFF/OPS | Field Rotation 24 November 2018

Ambar Tresnamurti Maria Baptista PP
TTH/SPU/PRD | SPU 14 April 2018



Adjie Ridhonmas Vika Rahma Velina
WLC/CWO/OPS | Drilling Rig 18 November 2018

Harry Murti Nugroho Nathania Devi Karina
WLC/CWO/OPS | Drilling Rig 25 Agustus 2018

Yudianto Setyowidodo Maharani Fajria
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 7 April 2019

Amalia Nani Setyawati Patrick Bennett Dominic Sitorus
DEV/TUN/RTN | BBO 24 Januari 2019

Sarmedi Sia Yohanna Christanti
TTH/HCA | HCA 7 April 2018

Faris Najmuiddin Zahir Hawa Afilia
TTH/CPU/S&E | CPU 26 Agustus 2018



Aditya Rachman Indah Khaeronnisa Puspita Sari
TTH/HCA/ | HCA 23 Agustus 2018

Alimuiddin Alimuiddin Dian Puji Astuti
TTH/NPU/PRD | NPU 29 April 2018

Wilsen Supriady Lauwijaya Fransisca Kristina Elisabet
DEV/PKB/GPC | BBO 22 Desember 2018

Irfan Taufik Rau Syifa Amalia Hanif
DEV/HTI/RHI | BBO 6 Mei 2018

Sonny Mulyawan Diah Nur Fitriyani
OFS/SPS/PRP | SPS 5 Juli 2018

Dimas Agil Triatmojo Sherly Anggraini
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 17 Maret 2018

Rian Oki Christianto Eva Ernawati
OFS/SPS/MNP | SPS 13 Agustus 2018

Reyhan Nugraha Hidayat Azka Aulia Nadhira
WLI/OFF/ENG | BBO 22 September 2018

Monang Bil Oltofan Turnip Kalea Josephine Namora Turnip
OFS/SPS/MNP | SPS 18 Maret 2019



Supriyanto Supriyanto Ken Fathan Shakeel Alfarizqi
TTH/HCA/MNT | HCA 3 Maret 2018

Juanda Juanda Hasan Abdullah Al Mubaarak
TTH/CPU/MNT | CPU 7 Agustus 2018

Budiman Budiman Parvaiz Saghara Akram
OFS/SPS/MNP | SPS 8 Februari 2018

Egin Aliefiansyah Diniy Abidzar Ibrahim Almir Diniy
OFS/SPS/PRP | SPS 18 Juli 2018

Julian Lambe' Macadangdang Lasut Elizabeth Anjanique Lasut
TTH/NPU/PRD | NPU 5 November 2018

Ervandi Ary Rahmadhani Rafaizan Hisham Kamil
TTH/SPU/PRD | SPU 15 Januari 2018

Sarmauli Richie Albert Pakpahan Danilo Nathaniel Pakpahan
OFS/SPS/PRS | SPS 9 Mei 2018

Edwin Aprizal Muhammad Agueru Abdullah Ishak
C&P/TCA/TMC | BBO 30 Desember 2018

Aditya Suardiputra Athazaky Alifiandra Suardiputra
DEV/HTI/GTM | BBO 10 April 2018

Ubet Khoirudin Qalesya Alzhafira Ubaid
TTH/NPU/PRD | NPU 17 Juli 2018

Izzad Abidiy Zaki Fakhruddin Abidiy
WLI/TTH/ENG | BBO 27 Januari 2018



Derry Primasta Octa Madeleine Aria Gemma Primasta
HRA/HRM/IS | BBO 4 Oktober 2018

Rahmad Rahmad Aisyah Khalilah
TTH/SPU/MNT | SPU 3 Februari 2018

Daniel Sitompul Mikhayla Sharon Ulina Sitompul
WLC/DRL/OPS | Drilling Rig 19 April 2018

Rian Rinaldi Rasyid Al-Fatih Rinaldi
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 31 Januari 2019

Anson Brahmantyo Poerbijanto Oslo Tirta Poerbijanto
SRC/CMO | JHO 24 Mei 2019

Licha Permata Amanda Kairo Ar Sakha Bahfen
HSE/JHO | JHO 8 Januari 2018

Wiryanan Suraji Fattahamid Ekawira Thufail
WLC/F&C | BBO 19 Januari 2019

Asmoro Santo Aksa Manilkara
DEV/TUN/RTN | BBO 26 Agustus 2018

Timmy Alan Juarly Longdong Blessing Marvelous Edlander ML
OFS/SPS/MNP | SPS 12 Desember 2018

Setiohadi Setiohadi Fatimah Adnin Setiohadi
WLC/DRL/ENG | BBO 10 Mei 2018

Yoega Setio Yoendanto Muhammad Hudzaifah Zafaroni
TTH/NPU/PRD | NPU 4 April 2018

Dimas Agil Triatmojo Aruna Ajisaka
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 13 Maret 2018

Erlangga Surya Dharma Raphael Kai Surya Dharma
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 25 Juni 2018

Samuel Sibarani Tracy Amanda Sibarani
TTH/NPU/S&E | NPU 21 Agustus 2018

Ramot Mayanti Valentina Sianturi Danilo Nathaniel Pakpahan
CPS/OPS/STD | BBO 9 Mei 2018

Triadhi Panthun Tiggor Jazziel Gorri Elnathan Siagian
FO/INS/COR | BBO 15 Maret 2018

Dimas Putra Paramajaya Salman Rasyid Alvarendra
WLC/CWO/OPS | Field Rotation 9 Mei 2018

Dani Ariyanto Axel Pradipta Ariyatama
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 7 Oktober 2018

Muhammad Ardani Marwan Muhammad Hisyam Abqary
WLI/TTH/LWO | Field Rotation 7 Mei 2019

Benidiktus Gunung Massuka Brigitta Gayatri Massuka
TTH/NPU/PRD | NPU 19 Desember 2018

Agus Sofiyanto Muhammad Razqa Arrayyan
TTH/CPU/PRD | CPU 15 Oktober 2018

Dwi Kurniawan Said Ayudia Nayakailani Keumala
TEC/PTS/PTR | BBO 8 April 2018

M U A R A

Scan QR Code untuk mendengarkan *playlist* ini melalui aplikasi Spotify.

ENTERTAINMENT PACK

Playlist ini bisa menemani 2 minggu sepi di site

Pengabdian di lapangan mungkin akan lebih berwarna jika ditemani pilihan lagu-lagu dengan alunan nada yang akan membantu menggerus waktu. Berikut adalah *playlist* dengan melodi yang dapat membangkitkan semangat dan suasana hati.

TITLE	ARTIST
Muara	Adera
Lagu Hari ini	GAC
Bungsu	Kunto Aji
Warna Baru	Yotari
We	Endah N Rhesa
Senja Teduh Pelita	Maliq & d'Essentials
Superstar	Ardhito Pramono
All Good	Dipha Barus, Nadin Amizah
Believe	Naykilla
Bahagia	GAC
Remaja	Hivi!
U	Ringgo 5