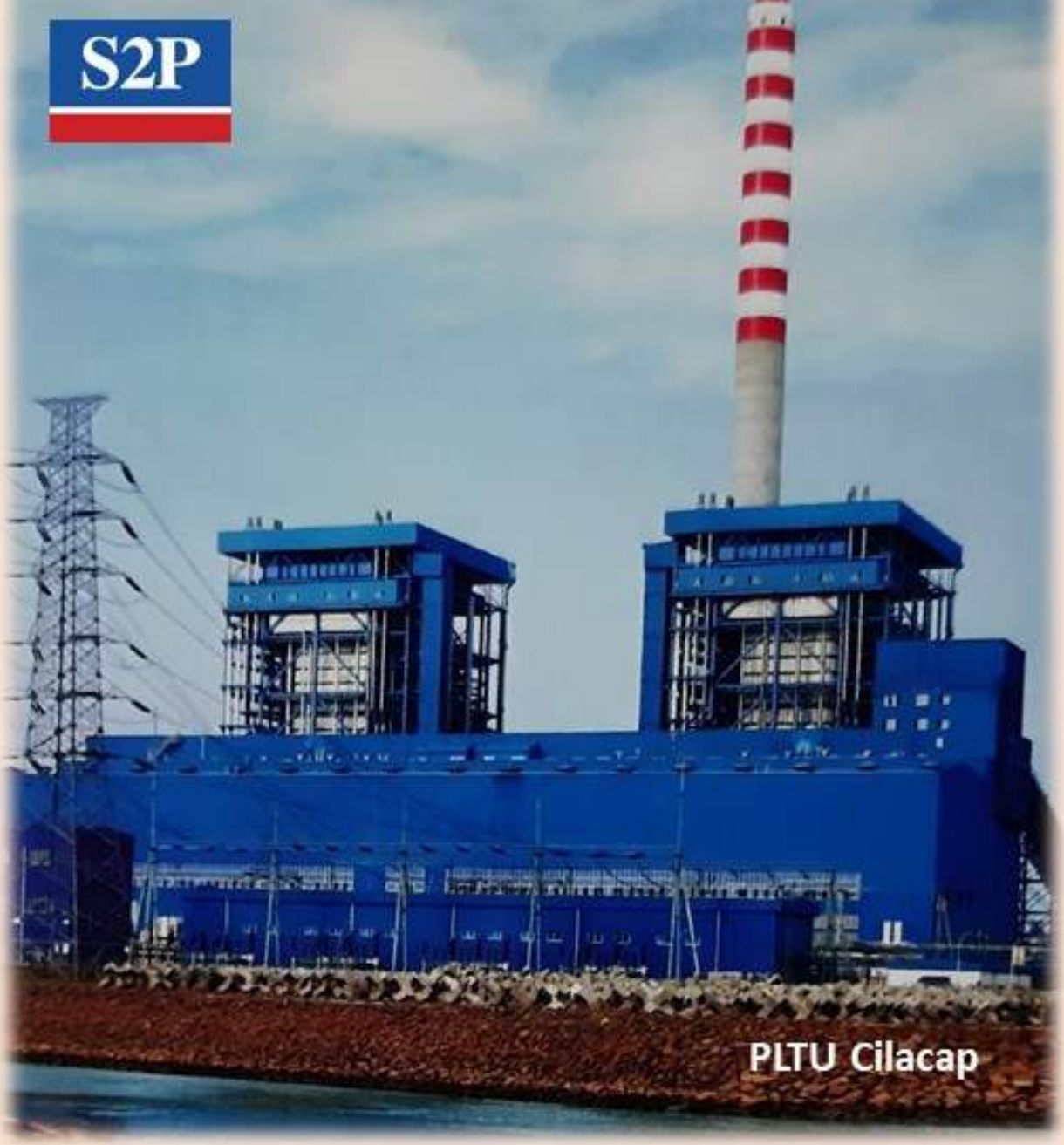
IKPLN news

Edisi ke - 8
Oktober - Desember 2019

Berbagi Kepada Generasi Milenial PLN

Indonesia Power, Transformasi Menuju *"The Power of Indonesia"*

Sehat Dan Bugar Dengan Ling Tien Kung



Dengan anugerah penghargaan The Cleanest and Most Efficient Coal Power Plant, PT Sumber Segara Primadaya (S2P), bertekad melayani pasokan energi listrik yang efisien dengan teknologi ramah lingkungan

Daftar Isi

IKPLN *news*

PENERBIT

IKPLN PUSAT

PEMBINA

Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim

PEMIMPIN REDAKSI

Muljo Adji AG

REDAKTUR PELAKSANA

Djoko Muljanto

WAKIL REDAKTUR PELAKSANA

Bagus Suyitno, Wahyuti Mulyaningsih

DEWAN REDAKSI

Kartawan Muhtar, Bambang Praptono, Abimanyu Suyoso,
IGA Ngurah Adnyana, Agung Mustafa Kemal, Trilaksito Sunu, Hariyanti Soeroso, Misbachul Munir, Dewi Sri Wahyunie

EDITOR

Hariyanti Soeroso, Suhartoyo, Sri Wahyudi

IKLAN, PENERBITAN DAN SIRKULASI

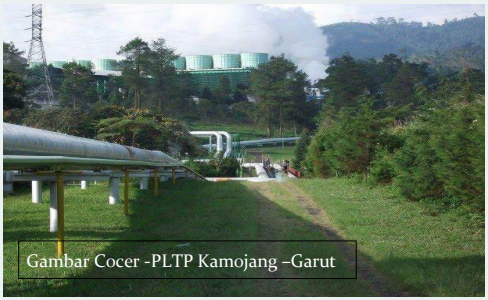
Imam Mintarno, Mulyati

ALAMAT REDAKSI

Sekretariat IKPLN Pusat
PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung 1 Lantai 4
Jl. Trunojoyo Blok M 1 /135
Kebayoran Baru, Jakarta -12160

Telpon: (021) 7261122 ext 1919

Email: *ikplnews@gmail.com*



Gambar Cocer -PLTP Kamojang –Garut

7 **BERITA UTAMA** — BERBAGI KEPADA GENERASI MILENIAL PLN

- Percepatan peningkatan kompetenti soft skill generai muda PLN.

12 **INFO PLN**

1. LENGKAPI INFRASTRUKTUR KENDARAAN LISTRK
2. PLN DONGKRAK PEMAKAIAN KENDARAAN BERLISTRIK

16 **INFO DP-PLN** — SOSIALISASI DP-PLN TAHUN 2019 KE 9 UNIT

- Salah satunya ke PLN Wilayah S2JP

20 **SUMBANG SARAN** — BAHAGIA SAAT PENSIUN

- Implimentasi Mandiri

24 **TAHUKAH ANDA** — INDONESIA POWER, TRANSFORMASI MENUJU THE POWER OF INDONESIA

Daftar Isi

27 **TAHUKAH ANDA** HASIL LOMBA KARYA TULIS IKPLN

- Tujuannya ikut membangun kesadaran masyarakat *(Public Awareness Campaign)*, khususnya bagi siswa SD, SMP/setara

32 **BERITA DAERAH** IKPLN DAERAH JAWA BARAT

- Musyawarah Daerah X

33 **BERITA DAERAH** IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

- Kunjungan Ke Pesantren Tahfizh & Entrepreneur Tursina YBM PLN

36 **BERITA DAERAH** IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT CABANG KANTOR PUSAT

- Sosialisasi Sehat Dan Bugar Dengan Ling Tien Kung

40 **BERITA DALAM FOTO**

- KEGIATAN IKPLN DAERAH KSKT;

41 **BERITA DALAM FOTO**

- KEGIATAN IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

42 **BERITA DALAM FOTO**

- KEGIATAN IKPLN DAERAH SUMUT

43 **INFO KESEHATAN** TIPS SEBELUM RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT

47 **SERBA SERBI** RELIGI ISLAM

- Mentaati Dan Meneladani Sifat Rasullulah SAW

49 **SERBA SERBI** MENGATASI KRISIS DENGAN OPTIMIS TANPA MERINGIS

51 **SERBA SERBI** CARA RINGAN MENDAPATKAN KEBAHAGIAAN

- Bahagia itu proses atau hasil, bila kita merasa keinginan terpenuhi, harapan tercapai, kepuasan batin terwujud, bisa tertawa lepas, timbul rasa syukur.

55 **SERBA SERBI** Religi Kritiani

- Natal Yesus Kristus

Salam Jumpa !!

Selamat berjumpa kembali dengan IKPLN News edisi 8 (periode Oktober- Desember 2019) dalam suasana Hari Listrik Nasional yang ke 74.

Usia yang sudah sangat matang, dalam menghadapi tantangan untuk dapat melistriki Nusantara dengan penuh semangat pengabdian.

Pembaca yang budiman

Dalam berita utama edisi kali ini berjudul "Berbagi kepada generasi Milenial" dikisahkan bagaimana senior senior kita Bapak DR Djuanda Nugraha Ibrahim dan bapak Ir .IG Adnyana berbagi ilmu dengan generasi penerus, para Milenial PLN dalam suatu Assesmen Pelatihan "*Emotional Intellegence Based Decision Making Proces*".

Sangat luar biasa dimana selain memberikan ilmu tentang kecerdasan emotional yang dibutuhkan bagi pemimpin, beliau berdua juga berbagi teori kepemimpinan dan pengalaman memimpin kepada generasi muda PLN yang kelak akan menjadi pemimpin PLN masa depan. Semoga ini menjadi tradisi yang dapat dilestarikan untuk menyambung silaturahhim serta sharing pengalaman berharga kepada para generasi penerus.

Dalam edisi ini juga ditampilkan bagaimana PT Indonesia Power anak perusahaan terbesar PLN sedang bertransformasi menuju *" The Power of Indonesia "*. Dari awal kelahirannya Tahun 1995 ditugaskan untuk mengelola sejumlah pembangkit listrik milik PLN yang tersebar di Jawa Bali, selanjutnya ditugaskan untuk mengelola dan memelihara pembangkit pembangkit *Fast Track Program* (FTP) 1, serta pembangkit pembangkit baru lainnya diluar Jawa Bali.

Dari semula hanya mengelola pembangkit2 dengan total kapasitas 8.812 MW dalam kurun waktu 24 tahun telah berkembang mengelola pembangkit dengan total kapasitas 15.595 MW yang tersebar dihampir seluruh wilayah Indonesia dengan total Asset senilai Rp.219 Trilyun. Di era industri 4.0 yang sarat tehnologi maka transformasi menjadi salah satu kunci untuk menjaga eksistensi dan keberlangsungan perusahaan.

Disisi SDM dilakukan penguatan Human Capital Excellent yang dituangkan dalam Road map HCE 2018 -2023, sedangkan dari sisi penguatan sistem Tehnologi Informasi dilakukan dengan membangun *Indonesia Power Information Integrated System* (IPIIS) untuk mendukung eksekusi

ekselen yaitu Human Capital Excellent (HCE), Operation & Maintenance Excellent (OME) dan Bussines Development Excellent(BDE), selengkapnya dapat dicermati dalam rubrik Tahukah Anda. Tidak ketinggalan kami tampilkan pula berita mengenai Hasil Lomba Karya Tulis IKPLN yang sayang untuk dilewatkan.

Pembaca yg budiman

Dalam Info Dana Pensiun dapat di simak tentang Sosialisasi Dana Pensiun 2019, dan yang tidak kalah pentingnya Info PLN yang menampilkan info mengenai konvoi kendaraan listrik dalam rangka peringatan HLN ke 74 dan Sumpah Pemuda 2019.

Selanjutnya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran bagi para pensiunan, dalam acara Forum Komunikasi/Forum 18 IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat Cabang Kantor Pusat telah dilakukan sosiallisasi "Sehat dan Bugar dengan Ling Tien Kung". Dalam acara tersebut dijelaskan inti gerakan nya disertai analisa dari sisi medis, peragaan gerakannya serta testimoni dari para peserta Ling Tien Kung yang merasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan maupun mengatasi keluhan penyakit yang dialaminya. Berita lain dalam rubrik Berita Daerah menginfokan pelaksanaan Musda ke X IKPLN Jawa Barat dan kegiatan Pengurus IKPLN Daerah Jalarta Pusat Pusat mengunjungi Pesantrean Tahfidz & Enterpreuner Tursina YBM PLN di Cisarua.

Rubrik serba serbi kali ini menyajikan tulisan bapak Vicker Sinaga dalam "Mengatasi krisis dengan Optimis tanpa Meringis " merupakan nostalgia saat menjadi Komisaris Utama salah satu Anak Perusahaan PLN dan terjadi krisis didaerah yang kelistrikannya dikelola Anak Perusahaan tersebut.

Masih dalam rubrik serba serbi dapat kita jumpai artikel religi Islam serta religi Kristiani dan tidak ketinggalan artikel cara Ringan Mendapatkan Kebahagiaan yang menarik untuk dibaca.

Info Kesehatan masih setia menyapa anda dengan tips "Sebelum Rawat Inap di Rumah Sakit " sedangkan dalam rubrik Sumbang Saran masih melanjutkan cerita inspiratif anggota IKPLN dalam mengisahkan pengalamannya.

Akhirul kata Redaksi menghaturkan Selamat Merayakan Hari Natal dan Tahun Baru 2020 M bagi pembaca dan anggota IKPLN yang beragama Kristiani.

Redaksi menunggu kritik dan saran dari pembaca untuk kemajuan IKPLN News yang kita cintai ini.

Selamat menikmati sajian kami

Dewi Sri Wahyunie

Berbagi Kepada Generasi Milenial PLN

Gambar 1:

Para Peserta Workshop PLN Unit Induk Distribusi Jatim Tahun 2018

Setelah pak Imam Buhori Manajer Rayon Bogor Kota menyelesaikan paparannya tentang evaluasi penerapan listrik pra-bayar di rayon Bogor Kota, lalu saya bertanya singkat: "Apakah menurut anda penerapan listrik pra-bayar itu bermanfaat untuk masyarakat dan PLN?" "Pasti pak" jawab pak Imam….Lalu saya melanjutkan pertanyaan saya: "Kalau bermanfaat, kenapa sampai penerapan listrik prabayar saat ini dimoratorium oleh Direksi PLN ? Apa yang perlu dibenahi dari penerapan listrik prabayar di PLN?." "Ada 2 hal yang perlu dibenahi dari penerapan listrik prabayar di PLN pak. Pertama, ada produk meter kWh pra-bayar yang kualitasnya jelek. Ini harus ditolak produknya. Kedua, petugas pemasang dan petugas pemeliharaan meter pra-bayar harus mempunyai sertifikat pemasang meter kWh pra-bayar, mengingat meter prabayar dan pasca bayar memerlukan keahlian yang berbeda".

Oleh: IG Adnyana, Djuanda Nugraha Ibrahim

Itulah sekelumit diskusi kami dengan para Manajer Rayon PLN Distribusi Jawa Barat yang melakukan tahapan asesmen pelatihan ***"Emotional Intelligence Based Decision Making Process"*** yang kami, saya dan pak Djuanda Nugraha Ibrahim memfasilitasi & memandu di unit-unit PLN se Indonesia.

Metoda pelatihannya adalah:

1. Peserta diberi pelatihan dalam 2 hari di kelas *(in-Class Training)*, dan di hari terakhir pelatihan,
2. Peserta diminta membuat *Project Assignment* (PA).

Setelah dipraktekkan selama 3 bulan lalu peserta diminta melakukan presentasi hasil PA-nya dalam bentuk asessment tadi. Jadi *assesment* ini merupakan bagian dari *Action Learning* pelatihan ini.

Dalam memberi pelatihan *Emotional Intelligence* (kecerdaasan emosional), biasa disingkat dengan EI, disamping memberikan ilmu tentang kecerdasan emotional yang dibutuhkan bagi para pemimpin, kami berdua juga berbagi teori kepemimpinan dan pengalaman memimpin kepada generasi muda PLN yang akan menjadi pemimpin-pemimpin PLN kedepan.

Pak Djuanda berbagi pengalaman sesuai kariernya di proyek-proyek pembangunan PLN dan saya berbagi pengalaman dalam bidang pengelolaan distribusi dan pelayanan pelanggan.

Bagaimana latar belakangnya sampai kami berdua melaksanakan pelatihan *Emotional Intelligence* ini? Begini ceritanya:

Ketika pak Djuanda dinyatakan lulus pendidikan S3 dari Universitas Indonesia, tahun 2016 yang lalu saya ikut hadir pada ujian terbuka promosi Doktor, saya tanya pak Djuanda: "Setelah bapak mendapat gelar Doktor ini, lalu ilmunya mau dipakai apa?." Saya tanya ini karena saya tahu pak Djuanda telah berusaha dengan sangat keras untuk menyelesaikan pendidikan doktoral ini termasuk dalam melaksanakan penelitian dengan mengambil sampel para Manajer Unit PLN sebagai obyek penelitian. Saat itu saya masih aktif di PLN. Lalu kalau sudah berusaha sangat berat dan berhasil, masak ilmunya dibiarkan menghilang begitu saja?.

"Yah paling tidak bisa medorong anak-anak muda untuk terus belajar", pak Djuanda menjawab singkat.
"Bagaimana kalau ilmu bapak di tularkan dan dibagi *(share)* kepada generasi muda PLN?."
"Boleh juga tuh…. Ayo kita kerjakan sama-sama" pak Djuanda menyepakati.

Beberapa waktu berlalu, masih belum ada tindak lanjut dari omong-omong diatas. Sampai saya ketemu dengan pak Mahfud Suparta yang saat itu sebagai Manajer SDM PT PLN (Persero) Distribusi Jawa Timur di lapangan golf.

Saat itu saya kebetulan berpasangan (satu *pairing*) dengan Pak Suparta. Sambil jalan kaki dilapangan golf, pak Suparta bercerita: "Pak, saya ingin mempercepat peningkatan kompetensi non-teknis (*soft skill*) para generasi muda PLN di Jatim. Saya juga sudah menerima banyak penawaran untuk memberikan pelatihan kepada pegawai PLN Distribusi Jatim.

Tawaran ini termasuk pelatihan untuk memperkuat kompetensi non teknis para manajer unit. Tetapi saya tidak tertarik pak, karena yang mengerti PLN kan orang-orang PLN sendiri. Mereka yang dari luar PLN, paling memberikan teori 2 hari, kemudian sudah. Seminggu setelah pelatihan ilmunya hilang diterbangkan angin entah kemana. Karena ilmunya tidak langsung diterapkan. Bagaimana menurut bapak?".

Mendengar cerita pak Suparta, saya teringat hasil omong-omong tentang ilmu *Emotional Intelligence*-nya pak Djuanda. Lalu saya menjawab: "Oh begitu ya pak. Saya sangat setuju dengan prinsip pak Suparta. Ilmu yang tidak langsung diimplementasikan tidak akan maksimal hasilnya" Lalau saya melanjukan: "Bagaimana kalau saya dengan pak Djuanda saja yang memberi pelatihan *Emotional Intelligence* (EI)?. Pak Djuanda dari sisi teori EI dan saya berbagi bagaimana ilmu EI yang dipraktekkan di bidang distribusi dan pelayanan pelanggan".

Dan secara singkat saya ceritakan pak Djuanda dengan gelar Doktornya. "Oh boleh pak" Pak Suparta menimpali. Lalu saya teruskan: "Kemudian model pelatihannya kita buat beda. Tidak hanya teori di kelas selama dua hari (*InClass training*), tapi di akhir pelatihan, mereka diberi tugas membuat proyek Keunggulan Spesifik di unit masing-masing sambil mempraktekkan ilmu EI tersebut?." "Yah betul pak, setuju pak. Kita mulai pelatihannya di PLN Distribusi Jatim untuk para Manajer Rayon"

Deal ....kamipun bersalaman tanda kesepakatan melaksanakaan pelatihan untuk meningkatkan kompetensi para generasi muda PLN.

Gambar 2: Para Peserta sedang melakukan FGD (Focus Group Discussion)

Begitulah cerita awalnya. Sebulan kemudian pelatihan dilakukan di PLN Distribusi Jatim dengan jumlah peserta sampai 30 orang. Setelah 3 bulan pelatihan EI, peserta diminta mempresentasikan hasil *Project Assignment* nya seperti yang saya ceritakan diatas.

Setelah di PLN Distribusi Jatim, pelatihan berlanjut ke PLN Distribusi Jabar, PLN Wilayah Kaltimra, PLN Region Sulawesi, PLN Wilayah Riau dan Kepulauan Riau, PLN Wilayah Sumatra Utara, PLN UIP JBB (Jawa Bagian Barat). Dan masih menunggu unit-unit PLN lainnya, seperti PLN Distribusi Banten, PLN Wilayah Kalbar, PLN P3B Sumatra dan lain-lain.

Dengan model pelatihan *In-class training* yang dilanjutkan *Action Learning* ini banyak ide-ide baru muncul dan membanggakan dari hasil *Project Assignment* peserta pelatihan, seperti:

- Matikan gensetmu, kulayani listrikmu;
- Peta pohon dengan memanfaatkan google map;
- Bintan total electricity solution (BINTOES); dan
- Pelayanan Premium guna menghadapi *disrupsi* penyediaan listrik di Kawasan industri Dumai.

Tentu banyak yang bertanya apa itu EI? dan mengapa EI?

Menurut Daniel Goleman (1995) seorang peneliti terkenal dari Amerika

Gambar 3: Para Peserta PLN Unit Induk Distribusi Jabar

mengatakan bahwa Ei secara singkat adalah "seberapa baik seseorang mengelola dirinya (*intrapersonal*) dan seberapa baik seseorang mengelola hubungannya dengan orang lain (*interpersonal*)".

Berbeda dengan kecerdasan Intelektual atau IQ yang tidak bisa dikembangkan, EI dapat dikembangkan melalui training maupun interaksi dalam bekerja.

Dari hasil penelitian di Perusahaan - Perusahaan dibelahan Amerika dan Eropa. Goleman membukukannya dalam buku yang sangat terkenal dengan judul *"Emotional Intelligence, Why it's matter more than IQ"* kesimpulan dari buku itu

adalah kecerdasan emosi ternyata lebih penting daripada kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosi empat kali lipat lebih efektif daripada kecerdasan intelektual bagi seseorang untuk sukses di tempat kerja.

Untuk pengetahuan, EI dibagi dalam 4 kuadran yang terdiri dari:

1. *Self awareness;*
2. *Self management;*
3. *Social awareness dan*
4. *Relationship management*.

(Lihat Gambar dibawah).

Untuk ngobrol2 lebih lanjut tentang sesuatu yang luar biasa ini, baiklah kita sambung dalam penerbitan IKPLN news berikutnya.

Jadi walaupun sudah pensiun dari PLN, kita masih bisa membesarkan PLN dengan berbagi kepada generasi muda PLN (*knowledge sharing*).

Tentu sekaligus mencegah lupa. Jadi jangan berhenti berkarya walaupun sudah pensiun.

Selamat Hari Listrik Nasional ke 74.

Make PLN great again..!*

Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000)

SELF *Personal Competence*	*OTHERS* *Social Competence*
Self– Awarness ***1. Emotional self -awarness*** ***2. Accurate self - assesment*** ***3. Self- confidience***	***Social - Awarness*** ***1. Emphaty*** ***2. Service orientation*** ***3. Organizational awarness***
Self - Management ***1. Self - control*** ***2. Trustworthness*** ***3. Optimism*** ***4. Adaptability*** ***5. Achievement drive*** 6. ***Inisiative***	***Relationship - Management*** ***1. Developing Others*** ***2. Influence*** ***3. Comunication*** ***4. Conflict Managemnt*** ***5. Leadership*** ***6. Change Catalyst*** ***7. Building Bonds*** ***8. Teamwork & Collaboration***

Gambar 4: 4 Kuadran Emotional -Intelligence

I. Lengkapi Infrastruktur Kendaraan Listrik

Luncurkan 5 SPKLU Secara Serentak

Serpong, 28 Oktober 2019 – PLN meresmikan Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU) secara bersamaan di 4 kota yakni Tangerang, Bali Selatan, Jakarta dan Bandung. Khusus untuk Jakarta launching SPKLU dilakukan di Kantor Pusat PLN dan Depan Kantor Distribusi Jakarta Raya.

Oleh : Dwi Suryo Abdullah

Acara peresmian SPKLU ini sebagai bagian dari implementasi kelengkapan infrastruktur bagi kendaraan bermotor listrik berbasis baterei, sesuai dengan Peraturan Presiden Nomor 55 Tahun 2019.

Untuk keperluan tersebut PLN berkomitmen menyediakan sejumlah SPKLU baik yang disediakan secara mandiri oleh PLN, maupun melalui kerjasama dengan pihak swasta.

Acara launching SPKLU dihadiri oleh Direktur Ketenagalistrikan ESDM Rida Mulyana, Deputi Bidang Usaha Pertambangan, Industri Strategis, dan Media Fajar Harry Sampurno, Plt Direktur Utama PLN Sripeni Inten Cahyani, Plt Komisaris Utama PLN Ilya Avianti yang berlokasi di Aeon Mall, BSD City, Banten (28/10).

Plt Direktur Utama PLN Sripeni Inten

Cahyani saat meluncurkan berdirinya SPKLU mengatakan, dalam hal pembangunan SPKLU, pihaknya secara terbuka bekerjasama dengan berbagai pihak, baik perusahaan swasta ataupun BUMN lainnya.

Sebelumnya PLN juga telah menggandeng kerjasama dengan 20 mitra strategis dalam kerjasama percepatan kendaraan bermotor listrik berbasis baterai untuk transportasi jalan dan Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU) beberapa waktu yang lalu, disampaikan, kerjasama tersebut adalah untuk mengimplementasikan PERPRES Nomor 55 Tahun 2019 tentang Percepatan Program Kendaraan Bermotor Listrik Berbasis Baterai (Battery Electric Vehicle).

Dalam tahun ini, PLN berencana membangun 10 SPKLU di seluruh Indonesia. Secara berangsur sampai tahun depan, diharapkan jumlahnya terus bertambah, guna menunjang hadirnya perangkat kendaraan listrik mulai dari mobil listrik berbasis baterei, skuter (motor listrik), dan berbagai kendaraan listrik lainnya.

Melalui kerjasama tersebut, PLN telah mengikat kerjasama dengan 20 perusahaan swasta dan juga BUMN, dalam hal penyediaan SPKLU di sejumlah instansi, termasuk area parkir kendaraan bermotor di berbagai perkantoran dan juga nantinya di pusat-pusat perbelanjaan.

Semua dilakukan sebagai upaya menciptakan terwujudnya ekosistem kendaraan bermotor listrik berbasis baterei di Indonesia, guna menciptakan Indonesia yang tidak hanya bebas dari polusi, namun juga dalam jangka panjang, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap energi fosil yang tidak dapat diperbarui.

Pada kesempatan yang sama, General Manager Aeon Mall BSD, Banten menyebutkan Apresiasi dan rasa bangga dengan ditempatinya untuk launching SPKLU yang pertama.

“Kami bangga PLN memilih kami dalam peluncuran SPKLU, ini sesuai komitmen untuk kami untuk menjaga lingkungan dan aktif dalam pemanfaatan energi bersih." Windy.

Dalam sambutannya Dirjen ketenagalistrikan Rida Mulyana, menyebutkan apresiasi terhadap langkah PLN dalam penyediaan SPKLU.

"Langkah PLN sangat bagus dan strategis dengan kerjasama untuk pemanfaatan kendaraan berbasis listrik. Hal ini juga bagus untuk peningkatan penjualan tenaga listrik kedepannya. " Ungkap Rida Mulyana.

Peresmian ini sangat penting bagi kami, sebagai wujud keseriusan PLN untuk mendukung program kendaraan berlistrik di Indonesia, seperti yang kita ketahui bahwa PLN mendapatkan penugasan dari Pemerintah dalam rangka penyediaan infrastruktur pengisian listrik untuk KBL berbasis baterai. Hal ini juga menjadi bukti komitmen dan kontribusi bersama terhadap program Pemerintah demi terwujudnya kehidupan masyarakat Indonesia yang lebih baik.

SPKLU ini adalah hal mendasar untuk mendorong penggunaan kendaraan berlistrik.

II. PLN Dongkrak Pemakaian Kendaraan Berlistrik

Jakarta , Pemerintah Provinsi DKI Jakarta menggelar Karnaval Jakarta Langit Biru pada saat Hari Listrik Nasional ke 74 pada tanggal 27 Oktober 2019 dengan konvoi kendaraan listrik dari Patung Pemuda Senayan, Bundaran HI, dan kembali lagi ke Senayan.

PLN mendukung penuh kegiatan ini karena mempunyai visi yang sama yaitu mengoptimalkan pemakaian energi listrik untuk mewujudkan lingkungan bebas polusi. Semangat ini sesuai dengan peringatan Hari Listrik Nasional ke-74 yang diperingati tanggal 27 Oktober dan dalam rangka peringatan Sumpah Pemuda tanggal 28 Oktober.

"Tujuan dukungan kami yaitu PLN ingin bersama-sama Pemprov DKI Jakarta menggaungkan semangat menciptakan Jakarta yang lebih sehat tanpa polusi dengan lebih mengkampanyekan kendaraan listrik untuk operasional sehari-hari masyarakat," kata Sripeni Inten Cahyani, Plt. Direktur Utama PLN.

Dalam kegiatan Jakarta Langit Biru, dibutuhkan daya listrik sebesar 378.000 Volt Ampere (VA) yang semuanya dipasok menggunakan listrik PLN, tanpa genset. Untuk menambah keandalan pasokan, PLN menyiapkan 2 unit UPS dengan daya masing -masing 100.000 dan 300.000 VA.

"Kita kampanye anti polusi dengan kendaraan listrik, untuk acarapun digelar tanpa asap polusi," tambah Inten.

Gubernur Pemprov DKI Jakarta, Anies Baswedan, mengatakan bahwa program Jakarta Langit Biru adalah sebuah harapan mewujudkan kembalinya langit Jakarta menjadi biru, tanpa polusi. Komitmen bersama semua elemen diharapkan Anies untuk bersama-sama membangun ekosistem kendaraan listrik menjadi lebih besar.

Rekor MURI dipecahkan dengan konvoi kendaraan listrik terbanyak.

Oleh karena itu PLN menyiapkan Stasiun

Pengisisan Kendaraan Listrik Umum (SPKLU) untuk motor sebanyak 24 buah dimana masing-masing SPKLU bisa untuk mengisi baterai 4 motor bersamaan. Selain itu ada 1 buah SPKLU untuk mobil. SPKLU di acara tersebut bersifat temporer hanya untuk kebutuhan charging peserta karnaval.

"PLN menampilkan booth juga dimana pengunjung bisa datang mena-nyakan terkait SPKLU, program promo PLN terkait kendaraan listrik, maupun layanan lainnya. Akan ada tim pemasaran PLN yang siap membantu pengunjung," Inten menjelaskan.

Selain melalui keikutsertaan di karnaval, dukungan PLN untuk mewujudkan Jakarta Langit Biru yaitu mendukung pertumbuhan kendaraan listrik sebagai penggerak penyedian Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU). PLN sudah menyiapkan beberapa titik SPKLU untuk Mobil maupun motor di Jakarta.

Polusi di Jakarta tidak hanya disumbang dari kendaraan saja. Salah satu sumber polusi di Jakarta yaitu penggunaan generator set untuk event maupun pembangunan gedung-gedung di Jakarta. Andil PLN mengurangi polusi akibat genset untuk mewujudkan langit biru Jakarta yaitu menyiapkan listrik di luar ruang yang menggunakan alat disebut Power Bank PLN. Masyarakat cukup telepon ke Contact Center 123 atau datang ke kantor PLN terdekat untuk mendapatkan layanan listrik temporer di luar ruang dengan daya berapapun yang dibutuhkan.**

Kontak :

Dwi Suryo Abdullah

Vice President Public Relation PLN

Tlp. 021 7261122

Facs. 021 7227059

HP 081392925355

Sosialisasi Dana Pensiun PLN Tahun 2019

Dana Pensiun PLN, disingkat DP-PLN, mempunyai tugas dari Pendiri atau PT PLN (Persero) dan Mitra Pendiri (PT Indonesia Power, PT Pembangkitan Jawa Bali, PT PLN Batam dan PT ICON+) untuk mengelola dan mengembangkan dana guna menyelenggarakan Program Pensiun Manfaat Pasti untuk menjamin dan memelihara kesinambungan penghasilan pada hari tua bagi Peserta dan Pihak Yang Berhak.

Oleh : DANA PENSIUN PLN

Dana yang dikelola atau diivestasikan oleh DP-PLN berasal dari himpunan Iuran Peserta ketika masih aktif sebagai Pegawai dan Iuran dari PT PLN (Persero) dan Mitra Pendiri sebagai Pemberi Kerja, sedangkan Manfaat Pensiun (MP) ditetapkan rumusannya dalam Peraturan Dana Pensiun PLN, dibayarkan secara bulanan atau sekaligus bagi yang memenuhi kriteria yang juga ditetapkan dalam Peraturan Dana Pensiun PLN.

Peraturan Dana Pensiun PLN yang saat ini berlaku adalah Keputusan Direksi PT PLN (Persero) Nomor 0206.K/DIR/2016 Tentang Peraturan Dana Pensiun Dari Dana Pensiun PT PLN (Persero) atau PDP-DPLN 2016 yang disahkan oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK)

pada tanggal 26 April 2017 melalui Keputusan Dewan Komisioner Otoritas Jasa Keuangan Nomor KEP - 20/NB.1/2017.

PDP-DPPLN 2016 adalah sebagai pedoman utama pengelolaan DP-PLN, yang mengatur mengenai :

1. Persyaratan atau kriteria;
2. Tugas, tanggung jawab, hak dan kewajiban; serta
3. Kewenangan Pihak-Pihak terkait, yaitu: Dewan Pengawas, Pengurus, dan Peserta DP-PLN.

Sebagai pertanggungjawaban atas pengelolaan dan Pengembangan dana tersebut, setiap tahun DP-PLN menerbitkan Laporan Tahunan setelah diaudit oleh Kantor Akuntan Publik yang ditunjuk oleh Pendiri, dan dari Laporan Tahunan tersebut disusun ringkasannya yang selanjutnya dibagikan kepada para Peserta untuk diketahui.

Salah satu bentuk pelayanan kepada Peserta, khususnya Pensiunan, DP-PLN

Leaflet Laporan Tahun 2018

memiliki program kerja Sosialisasi yang intinya memberikan penjelasan mengenai PDP-DPPLN yang berlaku sekaligus menyampaikan kepada Peserta hasil pengelolaan dan pengembangan investasi di DP-PLN.

Lokasi Pensiunan yang tersebar di seluruh Indonesia, tidak memungkinkan DP-PLN melakukan sosialisasi ke seluruh IKPLN Daerah/Cabang yang ada.

Untuk keperluan tersebut, DP-PLN menyusun program kerja Sosialisasi minimal di 8 (delapan) unit setiap tahunnya.

Kunjungan sosialisasi DP-PLN Tahun 2019, di 9 Unit sebagaimana data di bawah:

JADWAL SOSIALISASI DANA PENSIUN PLN TAHUN 2019

No.	Unit	Lokasi	Tanggal Pelaksanaan
1	PT PJB UP Muara Karang	Jakarta	07 Februari 2019
2	TJBB UPT Pulogadung	Jakarta	05 April 2019
3	PLN Pusharlis - Musda IKPLN Daerah Jawa Barat	Bandung	20 Agustus 2019
4	IKPLN Pusat-Pusat	Jakarta	04 September 2019
5	PLN UPT Bogor	Bogor	10 September 2019
6	PLN S2JB	Palembang	20September 2019
7	PT ICON+	Jakarta	25 September 2019
8	PLN UPT Cirebon	Cirebon	09 Oktober 2019
9	PLN Distribusi Jawa Tengah	Semarang	21 Nopember 2019

Acara sosialisasi dihadiri para Pensiunan dan Pegawai yang 2 tahun lagi akan memasuki Purnakarya, dengan kehadiran Peserta rata-rata mencapai 100 orang, termasuk Pengurus IKPLN Cabang, IKPLN Daerah atau perwakilan, dan IKPLN Pusat atau Perwakilan.

Bagi IKPLN Cabang yang di areanya terdapat lebih dari 1 (satu) Unit Bisnis PLN, kegiatan sosialisasi dihadiri peserta dari Unit Bisnis yang ada, misalnya sosialisasi di PLN UPT Bogor dihadiri peserta dari PLN UPT Bogor dan PLN UP3 Bogor.

Demikian pula kegiatan sosialisasi di PLN UPT Cirebon dihadiri peserta dari PLN UPT Cirebon dan PLN UP3 Cirebon.

Sosialisasi oleh Direktur Kepesertaan DP-PLN di PLN UPT Bogor

Sosialisasi oleh Direktur Keuangan DP-PLN di PLN UPT Cirebon

Penjelasan atas Surat IKPLN Daerah Sumatera Utara

Dalam kegiatan sosialisasi, selain penjelasan mengenai PDP-DPPLN dan hasil investasi DP-PLN, disampaikan pula penjelasan terkait surat IKPLN Daerah Sumatera Utara Nomor 27/IKPLN DPLN WSU/2019, yang isinya adalah harapan:

> *"adanya kenaikan MP sebesar 100% dan jika tidak bisa menaikkan MP sebesar 100%, seluruh sisa dana yang ada di DP-PLN dibagikan seluruhnya kepada Pensiunan"*.

Menanggapi isi surat tersebut, khususnya terkait usulan kenaikan MP sebesar 100%, disampaikan bahwa kenaikan MP merupakan kewenangan dari Pendiri dan harus mendapat persetujuan dari Menteri BUMN selaku pemegang saham dari PLN.

Pendiri DP-PLN adalah pihak yang bertanggung jawab atas:

1. Keberlangsungan program pensiun di DP-PLN;
2. Kecukupan dana untuk membayar MP kepada seluruh Peserta dan Pihak Yang Berhak sesuai ketentuan PDP-DPPLN.

Sebagai ilustrasi disampaikan bahwa untuk menaikkan MP sebesar Rp100 ribu

tiap bulan bagi Penerima MP diperlukan dana sekitar Rp350 milyar.

DP-PLN juga sudah melakukan kajian bersama Aktuaris untuk skema kenaikan MP berkala 4% per tahun, yang apabila terealisasi Pendiri harus menyediakan iuran tambahan sekitar Rp 4 trilyun.

Sosialisasi DP-PLN dalam acara Raker IKPLN Daerah PT PJB

Melalui sosialisasi, diharapkan agar Peserta dapat mengetahui dan memahami:

1. Hak dan kewajibannya;
2. Pengelolaan dan Pengembangan Dana Peserta oleh DP-PLN.

Dengan mengetahui dan memahami Peserta tidak mudah terbawa dan terpengaruh dengan data dan informasi yang tidak sesuai atau bertentangan dengan fakta yang ada, sebagamana informasi yang baru-baru ini beredar melalui media sosial tentang penghargaan dari Dana Pensiun berupa uang sebesar penghasilan terakhir yang diterima oleh para purna, berita ini adalah TIDAK BENAR atau HOAX.

Sosialisasi DP-PLN oleh Direktur Kepesertaan dalam acara Musda IKPLN Daerah Jabar Cirebon

Foto bersama peserta Musda IKPLN Daerah Jawa Barat, Pengurus IKPLN Pusat dan Direktur Kepesertaan DP-PLN

Bahagia Disaat Pensiun

Bagian Kedua

Implementasi Mandiri

Untuk mengingat cerita akhir bagian satu, dengan angkot kuliah selesai tanpa donasi orang tua, bersyukur kepada Allah SWT bahwa selama umatnya mau berusaha dan berusaha niscaya Tuhan berikan kasih sayang demi kebahagian umatNya, Aamiin.

Oleh : Bagus Suyitno

Konveksi pun diraihnya

Indahnya bersosialisasi

Berawal dari seorang penumpang angkot yang tidak saya kenal sama sekali sebelumnya, lupa tanggalnya, lupa harinya, apalagi jamnya, penumpang ini meminta untuk diatarkan ketempat kerjanya karena membawa beberapa potong bahan pakaian sehabis belanja di toko kain Lestari di Purwokerto.

Tempat kerjanya cuma ukuran kecil 3x4 m2, terdapat satu meja ukuran kecil, sebagai tempat untuk memotong kain bahan pakaian, sebuah gunting tergeletak dimeja. Tersedia dua mesin jahit yang sudah kusam tapi masih layak pakai merk Singer, terpasang sebuah gulungan benang siap operasi. Terdapat juga seorang pembantu lelaki yang setia menjahit setelah bahan kain dipotong sesuai pesanan masyarakat pelanggannya. Tidak terdapat mesin obras, karena kala itu harganya cukup mahal barangkali sehingga selalu dijasakan keluar agar hasil jahitan menjadi lebih rapih dan *"Necis"* bagi pemakainya. Ada sebuah setrika dengan sebotol cairan yang digunakan sebagai pencetak kerapihan sebuah produk jahitan, sebelum diserahkan kepada pelanggannya.

Itulah sepintas pengamatan seorang mahasiswa yang seolah ingin tahu mengapa orang ini menjadi seorang penjahit untuk menghidupi keluarga itulah sebuah pilihan.

Singkat cerita terjadi perkenalan antara saya dan penjahit yang ternyata seorang pejuang hidup dari Solok, Padang, Sumatera Barat yang terdampar di Purwokerto, setelah melanglang buana.

Disatu saat ada tawaran membuat seragam ibu-ibu Bhayangkari. Mengerjakan tawaran 200 set pakaian

Bhayangkari tentu tidak mudah dilakukan karena disamping adanya keterbatasan waktu juga adanya keharusan mengukur setiap ibu anggota Bhayangkari tersebut, juga tidak mudah mencari stok bahan di kota kecil Purwokerto ini.

Singkat cerita antara saya dan "mas Padang" sepakat untuk membangun usaha bidang jahit menjahit pakaian, kata kerennya *"KONVEKSI"* dengan nama *"Usaha Bersama"*.

Dalam upaya memenuhi pesanan ini, diawali membuat akta kesepahaman dihadapan notaris untuk bersama-sama mengumpulkan modal usaha agar 200 set pakaian pesanan anggota Bhayangkari dapat segera dipenuhi.

Dengan berbagai upaya sebuah badan usaha wajib menyediakan:

1. Tempat usaha yang strategis;
2. Modal usaha yang memadai;
3. Mesin jahit dan kelengkapannya;
4. Tersedianya material bahan baku kain;
5. Tersediannya tenaga pemotong kain bahan dan tenaga penjahit yang cukup;
6. Admisnitrasi baik dan tertib.

Singkat cerita, Badan Usaha sudah terbentuk sementara pesanan sudah pasti datang. Tahun 1979 dilakukan persiapan terdiri dari:

Tempat Usaha

Disepakati akan menyewa rukan sebelah tempat usaha mas Padang, yang sudah lama kosong karena habis masa kontraknya dan tidak diperpanjang lagi.

Modal usaha yang memadai

Untuk memenuhi pesanan 200 set pakaian Bhayangkari perlu tambahan modal yang cukup untuk membeli kain bahan, benang dan ongkos jahit para penjahitnya. Untuk pekerjaan ini Alhamdulillah tidak mengalami kesulitan sama sekali, karena kami sudah mempunyai hubungan baik dengan toko kain di Purwokerto sehingga material kain bahan dan benang bisa dilakukan dengan perjanjian, ambil bahan dulu, bayar kemudian setelah dibayar oleh pihak POLRES waktu itu.

Mesin jahit dan kelengkapannya

Dalam upaya memenuhi pesanan, kami harus putar otak agar pesanan terpenuhi tetapi efisiensi kita utamakan. Cara yang diambil adalah melakukan kerjasama saling menguntungkan bagi sesama insan penjahit. Kami maju bersama untung sama diraih, persaudaraan dijaga dan didapatkan. Alhasil sudah didapat 5 orang penjahit yang tentunya melalui proses seleksi yang diperlukan, bagaimana kualitas dan pengalaman menjahit mereka.

Dengan demikian kebutuhan mesin jahit dan kelengkapannya dapat dipenuhi dengan menggandeng para penjahit yang terseleksi, sekaligus tempat menjahit.

Tersedianya material bahan baku kain

Seperti dijelaskan di butir 2, modal usaha sangat berkaitan dengan ketersediaan material bahan baku. Komunikasi dan kepercayaan sangat berperan dalam menyiasati terpenuhinya kebutuhan kain bahan ini, yaitu informasi bahwa jangka waktu pekerjaan jelas, kurang dari satu

bulan dan dalam jumlah tidak terlalu besar, biasanya toko memberikan keringanan berupa toleransi penyelesaian pembayaran setelah diberikan *down payment* (DP) yang telah disepakati bersama.

Tersedianya tenaga pemotong kain dan tenaga penjahit

Pekerjaan ini merupakan proyek pertama yang lumayan besar maka kwalitas dan ketepatan waktu sangat diutamakan, sebagai upaya menjaga kepercayaan terhadap klien dan masyarakat.

Sehingga untuk kwalitas bahan dipotong professional, dikerjakan dan diselesaikan sendiri seluruhnya. Untuk kerapihan perlu sewa mesin obras agar tepi kain yang dipotong tidak ada lipatan akibat lipatan jahitan. Setelah pekerjaan dasar diatas selesai, langkah selanjutnya menjahit sesuai model dan ukuran masing -masing anggota Bhayangkari, diiserahkan kepada 5 orang penjahit yang terseleksi. Dengan demikian kwalitas dan kerapihan terjamin sesuai ukuran masing-masing.

Admisnitrasi yang baik dan tertib

Tahapan awal masalah ketertiban administrasi pada umumnya agak kurang tertib. Mengapa yaa ?? beberapa persoalan yang sering mengiringi ketidaktertiban masalah administrasi adalah :

1. System yang belum terbentuk;
2. Memandang remeh berkas-berkas yang ada;
3. Tdak memiliki tenaga administrasi khusus karena perusahaan baru terbentuk.

Sambil berbenah diri dibidang administrasi dan keuangan, dengan hasil usaha pesanan 200 set pakaian Bhayangkari, *CV Usaha Bersama* kembali mendapatkan kepercayaan pesanan setelan pakaian Polisi pria dan Polisi wanita masing-masing 2 stel seragam harian untuk 500 anggota POLRI se POLRES Banyumas.

Diawali kemajuan omzet yang baik, CV Usaha Bersama memulai berbenah dengan merekrut tenaga Keuangan sekaligus Administrasi agar menajemen menjadi lebih tertib mengikuti kaedah keuangan yang benar.

Langkah Yang Berani

Dengan keberhasilan menyelesaikan pesanan seragam Bhayangkari, kami telah memutuskan untuk mengembangkan sayapnya ke Markas TNI se Karesidenan Banyumas di Purwokerto dengan pemesanan sebanyak 500 set.

Perolehan order ini bisa kami dapatkan dengan upaya yang cerdas. Pekerjaan ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu, kualitas yang sesuai spesifikasi kontrak.

Melalui komunikasi inten, usaha kami melangkah ke instansi TNI se Jawa Tengah untuk mendapatkan order seragam yang lebih besar lagi.

Bagaimana mengemasnya untuk menghadapi pekerjaan ini?

Kami tidak bisa lagi mengandalkan ruko kecil dengan model kemitraan yang sederhana, yang diperlukan adalah melakukan perombakan yang cukup besar, yaitu :

1. Menyiapkan tempat usaha yang memadai bisa menampung 20-30 mesin

jahit, alamat jelas, dapat dilihat setiap orang yang melaluinya, Nama Badan Usahanya, nomor telpon yang bisa diketahui dengan mudah, agresif pemasaran, menciptakan tingkat kepercayaan publik dengan qualitas yang terjaga;

2. Menyediakan mesin jahit 20 buah dan mesin obras 5 buah, mesin potong bahan dengan kapasitas potong minimal 50 helai untuk ukuran S, M, L, XL dan seterusnya sesuai kebutuhan;
3. Merekrut sejumlah tenaga kerja siap pakai sebagai:
   - penjahit,
   - pengobras bahan,
   - pembuat lubang kancing,
   - penyetrika;
   - kontrol kualitas produk; dan
   - tenaga pengemas dan pengepakan.
4. Menyiasati kerjasama antara penyedia bahan kain (toko atau distributor) agar stok terjaga keberadaannya, dari jenis bahannya, warna bahan, benang warna yang baik untuk digunakan;
5. Kesiapan *cash money* dan *work capital* perlu disiapkan dengan baik untuk ekspansi usaha, diperlukan kerjasama dengan pihak bank atau Lembaga penyandang dana lainnya yang lebih murah.

Beberapa hal yang tidak bisa diabaikan pengusaha konveksi adalah :

1. Penyediaan gambar, atribut, pangkat dari kesatuan/ Korp yang ditempel pada pakaian seragam;
2. Nama penjahit dan Logo perusahaan yang ditempelkan pada baju dan celana/ rok wanita;
3. Kancing baju sesuai kualitas, warna dan model yang sesuai kebutuhan;
4. Stempel perusahaan, barang cetakan untuk administrasi dan keuangan.

Pengambilan keputusan pengembangan usaha konveksi ini merupakan keputusan yang berani bagi saya (penulis *Red.*) dan partner karena harus memperhitungkan resiko yang diembannya dan tidak kecil resiko dikemudian hari.

Dengan bekerja keras dan cerdas ditahun 1980/1981 usaha kami sudah cukup berhasil, banyak instansi yang dapat kami layani, masyarakat pengelola butik yang siap kerjasama, untuk produk Batik, seragam sekolah SD/SMP/SMA, dan lainnya.

Apa makna pengalaman saya ini disampaikan dalam tulisan ini, adalah:

1. Belajar berusaha, dimulai dari yang terjangkau, jangan mulai dari yang sudah besar, jika ingin sukses;
2. Pupuklah *trust* (saling percaya) dalam mengembangkan usaha;
3. Jika anda takut maka jangan coba-coba, tetapi jika berani mencoba jangan takut, teguhkan jiwa, kuatkan hati, melangkahlah maju, maka sukses akan anda raih;
4. Jangan dustai dirimu dan dirinya dengan kata dan perbuatan, katakan A kalau memang harus A, katakan B kalau memang itu B, jangan berikan dia B atas ucapanmu yang seharusnya A.

Demikian pengalaman saya demi kelangsungan kuliah sambil berbisnis, semoga manfaat.**

Indonesia Power

Transformasi Menuju *"The Power of Indonesia"*

Oleh : Bimara Aryanorag - PT Indonesia Power

Indonesia Power memiliki peran penting dalam pertumbuhan sektor kelistrikan nasional. Tak hanya menjamin ketersediaan pasokan energi listrik, sepak terjang Indonesia Power telah mendorong perkembangan industri pembangkitan di Tanah Air. Memasuki tahun ke-24, Indonesia Power pun menjadi entitas kelistrikan yang mampu menerangi seluruh penjuru negeri. Indonesia Power selangkah menuju "The Power of Indonesia"

Pertumbuhan

Kehadiran Indonesia Power pada tanggal 3 Oktober 1995 berangkat dari kebutuhan PT PLN (Persero) dalam mengembangkan kelistrikan nasional melalui pembangunan prasarana kelistrikan. Karenanya, dengan berbendera PT PLN Pembangkitan Tenaga Listrik Jawa Bali I (PLN PJB I), anak usaha PLN ini pun ditugaskan untuk mengelola sejumlah pembangkit milik PLN yang tersebar di Jawa dan Bali. Barulah di tahun 2000, PT PLN PJB I berganti nama menjadi PT Indonesia Power. Penggantian nama tersebut merupakan bentuk respon perusahaan

terhadap sektor kelistrikan yang semakin kompetitif. Disamping, juga sebagai langkah antisipatif dalam rangka menjadi perusahaan publik.

Seiring meningkatnya kebutuhan energi listrik, sektor kelistrikan pun berkembang demikian pesat. Pembangunan Pembangkit Listrik 10 GW atau yang dikenal juga dengan *Fast Track Program* (FTP) I dan II menjadi salah satu tonggak kebangkitan kelistrikan nasional. Program percepatan pembangunan infrastruktur kelistrikan ini menghadirkan pembangkit-pembangkit termal baru yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia.

Sebuah penugasan baru pun diamanahkan PLN kepada Indonesia Power seiring bertambahnya asset pembangkit yang dimiliki PLN. Dalam hal ini, Indonesia Power mendapat kepercayaan untuk mengoperasikan dan memelihara pembangkit-pembangkit FTP I. Di sinilah, titik awal langkah Indonesia Power dalam memulai bisnis jasa operasi dan pemeliharaan pembangkit (*Operation & Maintenance* – O&M), tepatnya di tahun 2009. Jasa O&M pun menjadi bisnis inti kedua Indonesia Power, selain penyedia energi listrik. Dari semula mengelola 8 unit pembangkitan (UP) dengan total kapasitas 8.812 MW, menjadi 13 unit dengan kapasitas 13.000 MW.

Dari semula hanya mengelola pembangkit di area Jawa dan Bali, kini Indonesia Power mengelola dan memelihara pembangkit yang tersebar hampir di seluruh wilayah Indonesia. Sayap bisnis Indonesia Power terkembang, melingkupi Sumatra, Jawa, Bali, Kalimantan, Nusa Tenggara, Sulawesi, hingga Papua.

Dalam kurun waktu lebih dari 20 tahun, Indonesia Power menjadi perusahaan pembangkitan listrik dengan daya mampu terbesar di Indonesia. Tercatat, hingga di tahun 2019, Indonesia Power mengelola pembangkit dengan kapasitas terpasang sebesar 15.595 MW dan total aset sebesar Rp219 triliun.

Begitupun dengan kompetensi inti perusahaan, yang berkembang begitu pesat. Demi mendukung pemenuhan target Program Pasokan Listrik 35 GW yang dicanangkan Pemerintah, Indonesia Power pun mengembangkan kompetensi inti di bidang pengembangan pembangkit. Sementara, di tengah tantangan bisnis yang semakin kompetitif, Indonesia Power melakukan diversifikasi melalui pembentukan unit usaha baru yang independen demi menjaga keberlanjutan perusahaan.

Tata Kelola

Dalam mengelola bisnis pembangkit dan jasa pembangkitan, Indonesia Power memiliki komitmen untuk menerapkan prinsip tata kelola yang baik, menjalin sinergi harmonis dengan pemangku kepentingan, serta menjaga kelestarian alam. Hal ini sejalan dengan visi dan misi perusahaan untuk menyelenggarakan bisnis pembangkitan tenaga listrik dan jasa terkait yang bersahabat dengan lingkungan dengan fokus pada satu tujuan, yakni menjadi perusahaan energi tepercaya yang tumbuh berkelanjutan. Tata kelola yang baik disadari perusahaan

sebagai pondasi yang kuat untuk kelangsungan perusahaan dalam jangka panjang. Tata kelola yang baik ini dibangun dari implementasi nilai-nilai perusahaan yang dirumuskan dalam budaya IP-AKSI: Integritas, Profesional, Proaktif, dan Sinergi.

Dalam pengelolaan aspek lingkungan, Indonesia Power telah mengambil berbagai langkah strategis. Di antaranya, menjadikan pengelolaan lingkungan menjadi salah satu komponen penting dalam penerapan Sistem Manajemen Terintegrasi (InPower IMS).

Kemudian, praktik pengelolaan lingkungan oleh Indonesia Power pun telah mendapatkan pengakuan dengan kategori terbaik dari aspek Profit, Planet, dan People. Hal ini telah dibuktikan melalui raihan PROPER EMas melalui UP Bali. Melalui Program Penilaian Peringkat Kinerja Perusahaan (PROPER) dalam pengelolaan lingkungan hidup yang dilakukan oleh Kementrian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) ini, Indonesia Power meraih predikat *beyond compliance*.

Transformasi

Di era industri 4.0 yang sarat teknologi, dunia bisnis bergerak sangat dinamis. Kondisi ini mendorong Indonesia Power untuk turut bergerak selaras dengan perubahan yang terjadi. Transformasi menjadi salah satu kunci untuk menjaga eksistensi dan keberlanjutan perusahaan.

Dari sisi SDM, Indonesia Power melakukan penguatan *Human Capital Excellence* (HCE) yang tertuang dalam Roadmap HCE 2018—2023 dan mencakup empat karakteristik, yaitu :

- *flexible*,
- *collaborative*,
- *competitive*, dan
- *adaptive*.

Selain itu, penguatan juga dilakukan terhadap sistem untuk mendukung proses bisnis perusahaan.

Di era 4.0, pemanfaatan teknologi informasi menjadi sangat penting dalam meningkatkan efisiensi waktu dan biaya serta mempercepat proses bisnis dan pengambilan keputusan. Hal ini telah diterapkan Indonesia Power sejak beberapa tahun lalu melalui pengembangan beragam aplikasi yang menunjang proses bisnis perusahaan.

Di tahun ke-24, Indonesia Power pun telah memiliki sebuah rancangan besar untuk membangun *Indonesia Power Information Integrated System* (IPIIS). IPIIS dibangun guna mendukung eksekusi ekselen, yakni *Human Capital Excellence* (HCE), *Operation & Maintenance Excellence* (OME), dan *Business Development Excellence (*BDE).

Dalam proses transformasi, baik SDM maupun teknologi, memiliki peranan yang sangat penting. Dengan pemahaman yang sama, dibalut kekompakan tim yang solid, serta didukung sebuah sistem yang terintegrasi, efisien, dan efektif, perusahaan akan mampu menghadapi berbagai tantangan dan dinamika dunia bisnis. **

Hasil Lomba Karya Tulis IKPLN

Dalam rangka menyambut Hari Listrik Nasional, (HLN) ke-74 tahun 2019, IKPLN telah mengadakan Lomba Karya Tulis Ketenagalistrikan Tingkat SD, SLTP dan setara se-Indonesia, sebagai bentuk partisipasi aktif dalam menunjang sosialisasi ketenagalistrikan, sekaligus ikut mengembangkan kegiatan literasi bagi generasi muda pada umumnya khususnya bagi anak-anak remaja Indonesia.

Oleh : Muljo Adji AG

Tujuan kegiatan tersebut adalah untuk ikut membangun kesadaran masyarakat *(Public Awareness Campaign)*, khususnya kepada anak-anak pelajar siswa Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan setara, sehingga akan terbentuk pemahaman dan kesadaran bahwa listrik sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan, karena itu harus sama-sama dijaga, dimanfaatkan secara maksimal, aman dan berkeadilan.

"Tema" yang dipilih dalam lomba tersebut adalah : *Pentingnya Listrik Dalam Kehidupan Kita,* dengan 3 (tiga) sub -tema pilihan :

- PLN Yang Kutahu dan Kumau;
- Kesehariankku Bersama Listrik;
- Bersyukur Ada Listrik.

Lomba yang diharapkan dapat ikut menggairahkan bakat, minat, dan ketrampilan siswa-siswa dalam kegiatan literasi ini ternyata memperoleh sambutan yang menggembirakan.

Panitia pelaksana bersemangat menerima datangnya kiriman karya tulis

dari berbagai Daerah, baik melalui email maupun pos.

Sampai dengan periode batas waktu penerimaan yang ditentukan yaitu tanggal 20 Agustus - 10 Oktober 2019, terkumpul Karya Tulis sebagai berikut:

1. siswa SD sebanyak 93 naskah, dan
2. siswa SLTP sebanyak 103 naskah.

Peserta lomba datang dari berbagai Lembaga Pendidikan di Wilayah Jawa, Aceh, Medan, Padang, Lampung, Sulawesi, Bali, Lombok, dan Kepulauan Maluku.

Setelah melalui proses penilaian yang sangat ketat dan melelahkan, akhirnya Dewan Juri telah selesai menyelesaikan penilaian terhadap naskah-naskah karya tulis yang diterima Panitia.

Dewan Juri terdiri dari :

1. Dra. Siswasih, MHum; Guru Bahasa Indonesia dan Penggiat Seni Sastra.
2. Drs. Uki Bayu Sedjati; Penulis, Wartawan, Penggiat Seni.
3. Yus Abdullah Ruslan; Pensiunan PLN, Redaksi Majalah Internal PLN, Penggiat Seni.

Dewan Juri merasakan semangat yang terpancar dari niat, bakat, dan minat peserta yang telah menulis dan mengirimkan karya tulisnya, kemudian secara seksama membaca, mengkaji, dan menyeleksi berdasarkan kriteria penilaian yang meliputi:

- Orisinalitas;
- Ide/Gagasan;

Rapat Dewan Juri, 21 Oktober 2019

- Kesesuaian Tema; dan
- Teknis Penulisan.

Berdasarkan kriteria penilaian tersebut, Dewan Juri berhasil menetapkan pemenangnya sebagai berikut:

A. Tingkat Sekolah Dasar:

1. Juara 1 : Kirana Larasati, SD Negeri 5 Bumirejo, Kebumen, *Nilai 241*, dengan judul karya tulis *"Bersyukur Ada Listrik".*
2. Juara 2 : Zaskia Talita Sasikirani, SD Negeri Ngaliyan 01, Kota Semarang, *Nilai 223*, dengan judul karya tulis *"Aku Bersyukur Ada Listrik".*
3. Juara 3 : Freya Luna Azzahra Rizal, SD Islam Al Ikhlas, Jakarta Selatan, *Nilai 214*, dengan judul karya tulis *"Untung Ada Listrik".*
4. Juara Harapan 1 : Aurel Intanna, SD Negeri 3 Ngraho, Blora, *Nilai 211*, dengan judul karya tulis *"Bersyukur Ada Listrik".*
5. Juara Harapan 2 : Aisyah Ginatri Abida, SDIT Insan Kamil, Majalengka, *Nilai 207*, dengan judul karya tulis *"Bersyukur Ada Listrik".*
6. Juara Harapan 3 : Mita Astuti, SDIT Dhea El Widad, Kecamatan Sungai Loban, Kabupaten Tanah Bumbu, Kalimantan Selatan, dengan judul karya tulis *"Listrik Bagian Penting Kehi-dupan Manusia".*
7. Juara Harapan 4 : Muhammad Alief Lazuardi, SDIT Bina Ilmi, Palembang, dengan judul karya tulis *"Listrik Is My Life".*

B. Tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama:

1. Juara 1 : Faqihurahman Al Hakim, SMP Tahfidz Entrepreneur YBM-PLN, Cisarua, Bogor, *Nilai 227*, dengan judul karya tulis *"Bersinar Listrik PLN".*
2. Juara 2 : Agnia Sativa Zahra, SMP Al Umanaa Boarding School, Sukabumi, *Nilai 224*, dengan judul karya tulis *"Pondokku Aman dan Nyaman Bersama LIstrik".*
3. Juara 3 : Najma Sajidaa, SMP Islam Al Azhar 26, Yogyakarta, *Nilai 223*, dengan judul karya tulis *"Semua Berawal Dari Tiang Listrik".*
4. Juara Harapan 1 : Azka Nadia Ramadhani, SMP Negeri 2, Bandung, *Nilai 222*, dengan judul karya tulis *"Listrik Terang, Hati Riang, Belajar Senang".*
5. Juara Harapan 2 : Luh Andana Warih, SMP Negeri 1 Geger, Madiun, *Nilai 221*, dengan judul karya tulis *"PLN Pahlawan Sejuta Gagasan".*
6. Juara Harapan 3 : Ufaira Zalfa, SMP IT Nurul Ishlah, Banda Aceh, dengan judul karya tulis *"Keseharianku Bersama Listrik".*

Sertifikat Juara 1 SD dan SLTP

7. Juara Harapan 4 : Muhammad Nur Ilmih, UPT SPF SMP Negeri 1 Bulukumba, Kab. Bulukumba, Sulawesi Selatan, dengan judul karya tulis *"Rp 1.467,-/Kwh Membuka Jendela Hidupku"*.

Sesuai pemberitahuan yang telah disampaikan, jumlah pemenang yang semula pada awalnya hanya 5 (lima) untuk masing-masing Tingkat SD dan SLTP, namun mengingat semangat siswa-siswa untuk mengikuti lomba yang tercermin dengan jumlah peserta yang cukup banyak, maka Panitia Penyelenggara Lomba atas arahan Pengurus IKPLN Pusat menambah jumlah pemenang menjadi masing-masing 7 (tujuh) pemenang untuk tingkat SD dan SLTP.

Beberapa catatan yang sempat disampaikan Dewan Juri yang dapat dijadikan pertimbangan bagi penggiat literasi, terutama bagi para guru dan orang tua/anggota keluarga, antara lain:

1. Pentingnya terus ditingkatkan minat dan semangat literasi dengan membaca maupun menulis berbagai bacaan/tulisan agar :
   a. anak-anak terbiasa mengasah pikir dan rasa,
   b. menumbuhkan kesenangan berkreasi,
   c. mengolah dan menuangkan ide/gagasan untuk kemudian mampu memilih, menyusun, menulis kata dan kalimat sehingga pembaca dapat memahami "*yang tersurat dan tersirat";*
2. Cukup banyak peserta yang akrab dan memiliki keterampilan mengoperasikan komputer maupun berselancar di internet, ada pengaruh positif dan negatifnya.

Pengaruh positif

Anak-anak akan berupaya me-miliki dan menambah pengetahuan mengenai perlistrikan.

Pengaruh negatif

Kecenderungan untuk memilih dan mengcopy-paste cuplikan/penggalan tulisan yang terpampang di internet yang nota bene milik orang lain, atau abai terhadap hak cipta, walau sebagian mencantumkan sumbernya;

3. Ikut serta dalam kegiatan lomba penulisan tingkat SD maupun SLTP merupakan peluang sekaligus tantangan untuk menguasai kemampuan menulis, yang bermanfaat di kemudian hari utamanya untuk memenuhi kewajiban penulisan karya tulis pada jenjang Pendidikan berikutnya;
4. Kegiatan ini secara tidak langsung menyadarkan para remaja bahwa begitu strategisnya peran energi, khususnya listrik yang dikelola oleh PLN dalam kehidupan sebagai pribadi, bangsa dan manusia umumnya.
   Selama ini dalam keseharian, mereka abai terhadap keberadaan listrik. Dalam sebagian besar tulisan mengungkapkan rasa tersentak ketika terjadi gangguan padam listrik yang cukup lama, mereka seakan kehilangan daya, tidak ada yang bisa diperbuat untuk kegiatan apapun. Tapi, yang menarik adalah sebagian besar, atas kesadaran baru itu terhadap pentingnya listrik, diwujudkan dalam kepedulian akan ikut menjaga keberlangsungan listrik dengan cara berhemat. Dalam hal ini, sosialisasi kepada masyarakat agar hemat dalam penggunaan listrik berhasil. Sementara sosialisasi agar menggunakan listrik dengan aman dan selamat masih perlu ditingkatkan.
5. Apa yang sudah dilakukan para pelajar SD dan SLTP dengan mengikuti lomba karya tulis ini bukan hal yang mudah ditengah dunia mereka yang dikelilingi media sosial yang serba instan. Karena itu untuk lebih menggairahkan dan sebagai bentuk apresiasi perlu diterbitkan buku berisi naskah-naskah karya tulis para pemenangnya dan karya-karya tulis yang mendapat pujian.

Demikianlah IKPLN akan terus berharap agar keluarga besar PLN, yang mencakup 4 pilar (PLN, DP-PLN, YPK-PLN dan IKPLN) dapat terus memberi perhatian dan dorongan agar kegiatan semacam ini terus berlanjut secara periodik, ditingkatkan dan dikembangkan dalam bentuk program lain yang menunjang peningkatan literasi Nasional.**

Ditulis dari Laporan Penyelenggaraan Lomba Karya Tulis IKPLN

IKPLN Daerah Jawa Barat

Musyawarah Daerah ke X

Bertempat di Gedung Pertemuan PT PLN PUSHARLIS, Jalan Banten, Bandung, IKPLN Daerah Jawa Barat menyelenggarakan Musyawarah Daerah ke X, seiring dengan berakhirnya kepengurusan IKPLN Daerah Jawa Barat periode 2015 – 2019.

Oleh : Ismail Dwi Asmara

Peserta Musyawarah Daerah (Musda) ke X adalah Pengurus IKPLN Daerah Jawa Barat beserta utusan dari 21 (dua puluh satu) IKPLN Cabang se Jawa Barat masing-masing 2 (dua) orang mewakili 6.295 orang pensiunan se Jawa Barat.

Musda dihadiri oleh para Pemangku Kepentingan / *stake holder,* diantaranya Pengurus IKPLN Pusat, Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN, Dana Pensiun PLN, Yayasan Baitul Maal PLN dan Pembina IKPLN Daerah Jawa Barat.

Pemilihan Ketua Daerah Jawa Barat diikuti oleh 4 (empat) orang calon dan dilaksanakan pemilihan secara langsung sesuai mekanisme yang di atur dalam AD/ART IKPLN.

Ketua Terpilih Ismail Dwi Asmara dilantik oleh Bp. Kartawan Muchtar, selaku Ketua II IKPLN Pusat, sedangkan pengukuhannya dilakukan oleh Bp. Iwan Purwana, GM Unit Induk Distribusi Jawa Barat, selaku Pembina Utama IKPLN Daerah Jawa Barat.**

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

Kunjungan IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat Ke Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina YBM PLN

Oleh : M. Sutirdjo, Suhartoyo dan Yuli R Utami

Bertepatan dengan hari Santri tanggal 22 Oktober 2019, IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat (DJPP) melakukan kunjungan ke Pesantren Tahfizd & Entrepreaneur Tursina yang berlokasi di Kampung Joglo, Desa Cibereum, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bogor sekitar 5 km dari pintu masuk Taman Safari.

Sekilas tentang Pesantren

Pesantren "*Tahfizd & Entrepreaneur Tursina"* berdiri di atas tanah wakaf seluas 1,2 ha dengan kondisi perbukitan sehingga hanya sekitar 60 % dari luas tanah tersebut yang bisa dimanfaatkan untuk kampus. Sekitar 40 % sisanya akan dimanfaatkan untuk lahan pertanian dan peternakan yang terkait dengan kurikulum pesantren.

Saat ini sudah berdiri 2 gedung Kelas dan 2 gedung Asrama serta 1 gedung Masjid dan kantin. Kapasitas asrama

sebanyak 120 santri atau 30 kamar dengan masing-masing kamar dihuni oleh 4 santri. Pembangunan dan pengelolaan pesantren ini dilakukan oleh Yayasan Baitul Mal PT PLN (Persero) atau disingkat YBM PLN.

Pesantren Tahfizd & Entrepreaneur Tursina mulai beroperasi bulan Agustus 2019 dan peresmian Gedung serta prasarana untuk proses belajar mengajar lainnya dilaksanakan tanggal 2 Oktober 2019 oleh Direksi PT. PLN (Persero).

Rencana pengembangan kapasitas santri sebanyak maksimum 150 santri meliputi 75 santri untuk Sekolah Menengah Pertama (kelas 1 s/d kelas 3) dan 75 santri untuk Sekolah Kejuruan (kelas 1 s/d kelas 3) dengan masing-masing kelas 25 santri.

Pesantren Tahfizd & Eentrepreneur Tursina berafiliasi ke Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan dengan pendidikan setingkat Sekolah Menengah yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Tujuan Pesantren

Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Menghasilkan lulusan yang hafizh Al-Qur'an minimal 20 jus dalam waktu 5 tahun;
2. Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan Entrepreneurship;
3. Menghasilkan lulusan yang berwawasan global dan keberpihakan terhadap dakwah Islam;
4. Menyebarluaskan Model Pesantren Entrepreneur Tahfizd Al-Qur'an di Indonesia.

Visi dan Misi Pesantren

Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina mempunyai Visi dan Misi sebagai berikut :

Visi :

Menjadi Model Pesantren yang menghasilkan Generasi Tahfizd Berahlak Qur'ani dan Entrepreneur Muslim.

Misi :

1. Menyelenggarakan sekolah menengah dan sekolah kejuruan berkualitas bagi masyarakat marginal;
2. Menyelenggarakan pendidikan tahfizd Al-Qur'an (memahami, mentadabburi dan mengamalkan) yang berkualitas;
3. Mewujudkan pengembangan entrepreneur berdaya saing global berbasis nilai-nilai Islam;
4. Mengembangkan Model Pesantren Entrepreneur Tahfizd Al-Qur'an di Indonesia.

Biaya Operasional

Biaya operasional Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina dibiayai oleh para Muzakki pegawai PT PLN (Persero) yang membayar Zakat, Infak dan Sodaqohnya melalui YBM PLN.

Biaya hidup dan biaya sekolah seluruh santri serta biaya terkait lainnya

ditanggung oleh YBM PLN.

Kebutuhan biaya-biaya tersebut sebesar ± Rp. 3,5 milyar setiap tahun.

Penerimaan Santri

Ketentuan yang menjadi persyaratan untuk diterima sebagai santri Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina adalah dari keluarga Dhuafa yang sudah hafal minimal jus ke 30 Al-Qur'an dan bersemangat untuk belajar.

Calon santri berasal dari seluruh Indonesia yang dikirim oleh Unit YBM PLN di seluruh Indonesia. Jumlah maksimum setiap penerimaan sebanyak 25 orang calon santri.

Bantuan IKPLN

Memperhatikan kebutuhan air minum di Pesantren Tahfizd & Entrepreneur Tursina yang selama ini dipenuhi melalui pengadaan air kemasan.

Untuk keberlangsungan kebutuhan air minum bagi para santri, peserta yang terdiri dari Pengurus IKPLN Pusat, Pengurus IKPLN DJPP, Pengurus IKPLN Cabang di Lingkungan DJPP serta Pensiunan PLN, secara spontanitas dan sukarela menyumbang dana untuk pengadaan Mesin pengolah air minum (*Reverse Osmosis – RO)* dengan harapan kebutuhan air minum di pesantren bisa mandiri meng-gunakan sumber air pegunungan.

Pemasangan instalasi Pengolah Air Minum ini (RO) diharapkan segera terpasang dan beroperasi.**

Sholat berjamaah di Masjid Nurul Ilmi

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
Cabang Kantor Pusat

Sosialisasi Sehat Dan Bugar Dengan Ling Tien Kung

Oleh : Sri Wahyudi

Sosialisasi dengan mengambil tema "Sehat Dan Bugar Dengan Ling Tien Kung" digelar dalam acara Forum Komunikasi Anggota yang merupakan salah satu Program Kerja Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat. Diisi dengan berbagai hal selain Info Kesehatan juga informasi lainnya baik dari Manajemen PLN, Dana Pensiun PLN, YPK PLN ataupun dari IKPLN sendiri selaku Perkumpulan Pensiunan ListrikNegara ataupun dari pihak lain sebagai penambah wawasan bagi Anggota selaku Pensiunan. *(Red.)*

Forum Komunikasi sebagaimana dimaksud yang akrab disebut "*Forum 18*" diselenggarakan di Auditorium Gedung Utama Lantai 3 PT PLN (Persero) Kantor Pusat (18/09/19) dihadiri sekitar 300 Anggota.

Suasana Forum Komunikasi Anggota berlangsung hangat dan meriah dibuka oleh Bapak Wahidin Sitompul selaku Ketua IKPLN Cabang Kantor Pusat menyampaikan bahwa pada Forum 18 kali ini diisi dengan Sosialisasi / pengenalan

Ling Tien Kung (LTK) bagi anggota IKPLN sekaligus mengharapkan agar pelatihan semacam ini dapat dilakukan di Kantor PLN Pusat.

Dalam acara ini hadir Manajemen PT PLN (Persero) Kantor Pusat, Pengurus IKPLN Pusat, Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat serta Pengurus dan anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat.

Ketua Umum IKPLN Pusat Bapak Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim dalam sambutannya menyampaikan bahwa melalui LTK diharapkan kesehatan anggota IKPLN menjadi lebih baik, optimal dihari tua dan kegiatan kekeluargaan semacam ini dapat memperpanjang usia.

Manajemen PT PLN (Persero) Kantor Pusat yang dalam hal ini diwakili oleh Bapak Tisna Gunawan selaku EVP General Affairs dan sekaligus sebagai Pembina Utama IKPLN Cabang Kantor Pusat mendukung kegiatan LTK dan mengharapkan pensiunan PLN dapat hidup sehat, bahagia dan sejahtera.

Dalam kesempatan ini Bapak Hizban Achmad Pengurus IKPLN Pusat selaku Ketua Sasana LTK IKPLN Peduli Sehat menyampaikan bahwa Sasana LTK IKPLN Peduli Sehat dibentuk pada tanggal 19 November 2016 dengan harapan anggota IKPLN mempunyai kesehatan yang prima tanpa obat serta dapat menurunkan biaya kesehatan.

Saat ini anggota Sasana IKPLN Peduli Sehat tercatat 140 orang terdiri dari anggota IKPLN dan peserta dari masyarakat luar. Pelatihan LTK dilaksanakan di PLN Pusdiklat Ragunan setiap hari Sabtu pagi jam 07.00 – 08.00.

Forum 18 mengundang nara sumber Dr. Indra Djaman SpPD yang mempresentasikan topik “Sehat Bersama Ling Tien Kung”. Gerak terapi LTK ditemukan tahun 2005 oleh Awiek Wijaya (Fu Long Swee), atlit lompat jauh dari Jawa Timur, peraih medali emas pada PON ke V.

LTK adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari energi kehidupan yang sumbernya menyerupai *accu*, kutub positif di anus dan negatif di pusar, sehingga diciptakan teknik terapi empet-empet anus.

Tampak dalam gambar sebagian Anggota dan undangan yang hadir dalam acara tersebut

LTK dikenal juga sebagai ilmu titik nol, dari tinjauan medis yaitu upaya tubuh mengembalikan keseimbangan (*homeostatis*) suhu badan, cairan dalam tubuh dan kadar gula darah yang terganggu karena sakit.

Gerakan Terapi LTK akan memperbaiki metabolisme melalui respon yang diperantarai oleh mekanisme saraf dan berbagai macam hormon yang dikeluarkan oleh pusat kelenjar di otak (*hipofisis*) atas perintah *hipotalamus* untuk mengaktifkan berbagai reaksi kimia / enzimatik dalam tubuh manusia.

Gerakan peregangan pada LTK dapat memperlancar aliran darah dan memperbaiki metabolisme tubuh sehingga pengangkutan oksigen, nutrisi / zat gizi yang bersumber dari makanan dan minuman menjadi lebih baik serta pembuangan sisa / ampas metabolisme menjadi optimal (*efek sistemik).*

Efek yang terjadi setelah melakukan gerak terapi LTK adalah :

- Energi/*power* yang bisa dirasakan sebagai hawa panas pada tubuh;
- Efek lokal/regional dan sistemik/ menyeluruh;
- Bersifat promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

Pada kesempatan tersebut juga diperagakan gerak terapi LTK oleh beberapa anggota IKPLN yang dipandu oleh Bapak Syamsul Hidayat yang juga Ketua Pengurus IKPLN Cabang Pusdiklat dan berperan sebagai pemandu setiap Sabtu pagi di PLN PUSDIKLAT

Peragaan secara ringkas tersebut meliputi:

1. Pemanasan terdiri dari : lipat pinggang dan jongkok kocok;
2. Memperbaiki kondisi *accu* tubuh terdiri dari: empet-empet anus, jinjit-jinjit, buka jendela langit dan gerak legong;
3. Penataan ulang organ-organ tubuh terdiri dari: kocok lengan atas-bawah dan maju-mundur, buka dada samping-atas-bawah, kocok jari-jari pergelangan tangan, kocok bagian lutut dan kocok seluruh badan;

*Peragaan gerak terapi "*buka jendela langit"*, diikuti oleh Anggota yang hadir*

4. Membangkitkan tenaga titik nol terdiri dari: jongkok delapan titik, kaki bangau titik nol, kaki bangau 10 titik, jalan bebek dan derap kuda;
5. Pengendapan terdiri dari: jinjit lepas/ berdiri, jongkok bangun berdiri, goyang pinggang, gaya kodok dan gaya belalang.

Testimoni dampak positif gerak terapi LTK terhadap kesehatan disampaikan :

Ibu Dewi Sri Wahyuni, Pengurus IKPLN Pusat dan Ketua Sasana LTK Bona Indah, telah mengikuti terapi LTK sejak tahun 2017:

- semula lutut kaki kiri nyeri pada saat jongkok, menjadi sembuh;
- saat gerakan *kaki bangau* awalnya berpegangan pada tiang, setelah LTK dapat melakukan sebanyak 60 kali hitungan tanpa pegangan, dicapai keseimbangan tubuh lebih baik;

Dr. Indra Djaman SpPD, saat menyampaikan presentasinya

- tidak membutuhkan lagi jasa pijat/ urut setiap selesai olah raga;
- tinggi badan awalnya 152 cm karena bertambah usia berkurang menjadi 150 cm dan sekarang kembali 152 cm karena postur tubuh yang menjadi lebih tegak.

Testimoni Bapak Muljo Adji AG, Ketua Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat selaku Ketua Sasana LTK Telaga Golf Sawangan:

- Sebelum mengikuti LTK mengkonsumsi 4 macam obat seharga 4 juta Rupiah setiap bulan,
- Sesudah mengikuti LTK konsumsi 4 macam obat yang sama menjadi berkurang 3/4x dosisnya yaitu dosis 1 bulan menjadi untuk 4 bulan.

Beberapa anggota IKPLN juga tampak antusias bertanya kepada Dr. Indra Djaman SpPD berkaitan dengan penyakit dan gerakan terapi LTK diantarannya mengenai :

- Keseimbangan tubuh yang terganggu;
- Sulit buang air besar;
- Sering buang air kecil.

Gerakan terapi LTK dapat juga menyembuhkan penyakit PPOK (paru-paru).

Dengan mengikuti terapi LTK, tubuh menjadi lebih sehat dan imunitas tubuh menjadi lebih baik, seperti dialami sendiri oleh Dr. Indra Djaman SpPD yang dulunya langganan kena sakit flu, sekarang menjadi sehat dan bugar.

PLN Jaya, IKPLN sejahtera, LTK sehat ... sehat ... sehat ...**

Kegiatan IKPLN Daerah Kalsel & Kalteng (KSKT)

Foto kiriman : H. Suwarno, Pengurus IKPLN Daerah KSKT

"Pelepasan & Ucapan Selamat Jalan" kepada Pensiunan dan Pegawai beserta keluarga yang menjalankan Ibadah Haji disaksikan oleh Manajemen PT. PLN (Persero) Unit Induk Kalsel & Kalteng dan Ketua IKPLN Daerah KSKT serta perwakilan pengurus IKPLN Cabang Banjarbaru.

Suatu usaha yang tak mengenal lelah yang dilakukan oleh Pengurus IKPLN Daerah KSKT Cabang Barabai (Sdr. H. Fahrudin- Sekretaris) dalam membina anggota, meninggalkan kesibukanya mendatangi ke rumah2 pensiunan sambil membagi sembako.

Dengan penuh harapan di wajah Ibu Titjih Anggaraini Pensiunan PLN yang akan menerima bantuan bedah rumah (tengah) pada saat dilakukan Survey oleh Ketua IKPLN Daerah KSKT, Bpk. H. Ridwan BF (sebelah kanan), dan Staf Hukum & Humas PT PLN (Persero) Unit Induk Kalsel & Kalteng

Foto bersama setelah Rapat Koordinasi Semester II Tahun 2019 Pengurus IKPLN Daerah KSKT bersama perwakilan Pengurus IKPLN Cabang2 di lingkungan IKPLN Daerah KSKT Yang dihadiri Manajemen PT PLN (Persero) UP3 Barabai (23/09/19) Kota Agam Barabai-Kalimantan Selatan

Kegiatan IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat Cabang Kantor Pusat

Forum Komunikasi Anggota (18/09/19)

EVP General Affairs, Bpk Tisna Gunawan dalam sambutannya mendukung kegiatan LTK dan mengharapkan pensiunan PLN dapat hidup sehat, bahagia dan sejahtera

Laporan Ketua IKPLN Cabang Kantor Pusat, Bpk Wahidin Sitompul dalam pembukaan Sosialisasi Ling Tien Kung

Penerima hadiah buku LTK bagi penanya foto bersama Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat

Sebagian Anggota yang hadir dalam acara Forum Komunikasi Anggota

Penyerahan cinderamata dari IKPLN bagi Dr. Indra Djaman oleh Ketua Umum IKPLN

Para peraga LTK foto bursama Dr Indra Djaman dan Ketua Umum IKPLN

IKPLN Daerah Sumut

Foto kiriman : Mhd. Sofyan, Sekretaris Pengurus IKPLN Daerah Sumut

Acara peringatan hari Sumpah Pemuda ke-91, dan HLN ke-74 Tahun 2019 di lapangan parkir PT PLN (Persero) UI Wilayah Sumatera Utara.

Tips Sebelum Rawat Inap di Rumah Sakit

Banyak sekali kejadian ketika pensiunan atau keluarganya hendak keluar dari rumah sakit, kadang harus membayar sejumlah uang yang relatif tinggi bagi pensiunan. Belum lagi lamanya proses administrasi sehingga harus menunggu lama.

Oleh : Dr. Enrico Djajasuminta

Saat tagihan rumah sakit keluar, kita diminta tanda tangan untuk buktikan bahwa total biaya rawat inap sudah sesuai dengan aturan perusahaan. Total biaya tersebut termasuk tagihan sejumlah uang yang harus dikeluarkan dari dompet kita sendiri. Kondisi tersebut membuat kita menjadi kecewa dan bingung karena harus membayar sebagian tagihan rumah sakit.

Timbul pertanyaan kenapa sekarang tidak seperti dulu? Dulu sama sekali tidak harus bayar sepeserpun sekarang kenapa harus bayar? Dulu saat keluar rumah sakit hanya tanda tangan dan pulangnya tidak harus menunggu lama.

Dulu saat dirawat tindakan yang harus dilakukan dokter lebih mudah daripada sekarang.

Pelayanan sekarang lebih njelimet dan lebih lama dan harus mengeluarkan uang pula?.

Keadaan tersebut seringkali dialami pensiunan beserta keluarganya saat keluar rawat inap dari rumah sakit. Sehingga keadaan tersebut membuat kecewa dan kadang sebal dengan pelayanan yang diberikan perusahaan kepada pensiunan.

Kondisi sekarang jelas berbeda dengan kondisi lalu. Dahulu tagihan harus dibayar dengan uang, diperlukan kertas tagihan, sekarang pembayaran hanya cukup dengan gadget, dengan menggesek saja, hanya memencet tombol.

Kondisi sekarang memang lebih mudah namun kenapa kenyataannya dengan teknologi tersebut lebih lama dan merepotkan?.

Memang tidak mudah untuk mengubah suatu kebiasaan lama dengan suatu hal baru. Perubahan membutuhkan waktu dan memerlukan kerja keras yang cukup untuk menjadi lebih baik, dan perubahan tersebut dilakukan secara bertahap untuk menyempurnakan yang kurang menjadi lebih baik lagi.

Seiring dengan perubahan yang dilakukan oleh perusahaan terhadap pelayanan kesehatan, tidak ada salahnya mengetahui hal-hal apa saja yang harus diperhatikan selama menjalani rawat inap di rumah sakit sehingga diharapkan tidak akan terlalu mengecewakan saat keluar dari rumah sakit.

Hal-hal yang harus diperhatikan selama menjalani rawat inap :

Pertama,

Ketika masuk rumah sakit, jika tidak melalui UGD, pastikan ada surat rujukan rawat inap yang didapatkan dari dokter perusahaan atau klinik yang dilanggan Perusahaan seperti Kimia Farma atau Klinik Pratama Sinergi Lisna Medika yang dikelola oleh anak usaha Dana Pensiun PLN dan yang tidak kalah pentingnya adalah membawa Kartu PLN Sehat (KPS).

Jika masuk melalui UGD dan harus dirawat, tidak diperlukan surat rawat inap dari dokter perusahaan, namun yang terpenting **jangan sampai lupa membawa KPS.** Bagaimana jika lupa?

Usahakan jangan lupa membawa Kartu Pensiun karena rumah sakit tidak akan melayani pensiunan jika tidak ada identitas. Bagimana jika lupa juga?. Pensiunan harus ingat nomer telpon pegawai PLN yang biasa mengurus kesehatan di unitnya dan lebih baik lagi tau nomer HP nya.

Kedua,

Jika sudah bisa masuk rumah sakit namun kamar penuh sehingga pasien dimasukkan ke kamar yang tidak sesuai haknya, maka jangan merasa senang dulu, apalagi dimasukan di kamar diatasnya. Biasanya pihak rumah sakit akan meminta keluarga pasien untuk menandatangani pernyataan persetujuan untuk membayar selisih kamar, **jangan di tanda tangani**, karena perjanjian Perusahaan dengan Rumah Sakit adalah ketika kamar pasien penuh, rumah sakit akan menyiapkan kamar pasien dalam waktu 2x24 jam.

Jika kita menandatangani dan ternyata kamar masih belum tersedia, pihak rumah sakit akan mengenakan biaya kepada kita dengan dalih sudah menandatangi surat yang sudah diajukan kepada keluarga pasien.

Ketiga,

Hal terpenting yang sering terjadi adalah Rumah Sakit memberikan obat yang tidak dibolehkan oleh Perusahaan seperti supplement dengan dalih diperlukan oleh pasien. Padahal namanya supplement itu hanya tambahan, tidak mengkonsumsi itu pun tidak akan berpengaruh kepada pasien, karena kebutuhan sudah didapat dari makanan.

Untuk mengantisipasi kejadian tersebut adalah ***saat masuk kanar rawat inap keluarga pasien atau pasien sendiri meminta kepada perawat dan administrasi Rumah Sakit agar tidak memberikan obat-obatan yang tidak dijamin oleh Perusahaan*.**

Jika memang obat tersebut diperlukan pasti pihak Rumah Sakit akan meminta kepada Admedika untuk dapat memberikan dan ini sudah ranah medis bukan ranah pasien. Jika memang perlu diberikan pasti perusahaan akan mempertimbangkan *urgency* (keperluan yang mendesak) obat tersebut.

Jadi pasien tidak usah termakan dengan penjelasan dokter atau perawat yang membuat hati kita tidak puas terhadap perusahaan, padahal memang obat tersebut tidak diperlukan. Jika pasien memaksa untuk tetap diberikan konsekuensinya adalah Perusahaan tidak menjamin dan pasien harus membayar obat tersebut saat keluar dari Rumah Sakit dan biasanya tidak sedikit uang yang harus dibayar, sering pasien mengeluh hal tersebut.

Sekali lagi **jangan lupa untuk berbicara kepada perawat dan pihak administrasi rumah sakit agar tidak memberikan obat yang tidak dijamin oleh Perusahaan dan bila perlu berulang-ulang mengingatkan kepada mereka.**

Keempat,

Jika terjadi kelambatan persetujuan tindakan medis dan lamanya proses saat keluar dari Rumah Sakit, silakan ***menghubungi Admedika melalui Hand Phone*** (ada nomer telpon Admedika dibelakang kartu KPS) sampaikan problem apa yang sedang dialami. Jika berhubungan dengan tindakan medis biasanya pihak Rumah Sakit sering menginformasikan kepada pasien dan jika tindakan tersebut belum di setujui perusahaan, karena kenyataannya sering sekali kesalahan ada di pihak Rumah Sakit.

Beberapa kesalahan rumah sakit diantaranya:

1. Tidak segera membuat permintaan kepada Admedika;
2. Tidak segera menjawab pertanyaan yang diajukan Admedika perihal tindakan tersebut;
3. Jika Admedika sudah menjawab permintaan tersebut sering pihak Rumah Sakit tidak melihat kembali jawaban tersebut, dari administrasi Rumah Sakit lupa meng-informasikan kepada perawat ruangan atau perawat ruangan tidak mengecek permohonan tersebut apakah sudah disetujui atau tidak;
4. Tagihan rawat inap, sering lama dilaporkan kepada Admedika sehingga pasien menunggu lama. Oleh karenanya diharapkan pasien menghubungi Admedika dengan menyebutkan nomer keanggotan kepada admedika dan menanyakan tentang masalahnya.

Keadaan tersebut sering sekali terjadi berulang-ulang, jadi diperlukan kerjasama dari pasien untuk saling mengingatkan perawat dan pihak Admedika yang dihubungi lewat telepon.

Nah, jika semua hal-hal tersebut diatas sudah dilakukan akan mempermudah saat keluar dari rawat inap Rumah Sakit.

Apabila ada hal-hal yang masih membingungkan silakan menghubungi pegawai kesejahteraan di unitnya atau dokter koordinator di unit setempat.

Demikian semoga manfaat .**

Referensi Gambar-gambar kartun diunduh dari www.google.cam.

Religi - Islam

Mentaati dan Meneladani Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wa sallam

pinterest.com

Sungguh beruntung umat Muslim dengan diturunkannya Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wa sallam di dunia ini.
Dari Beliaulah Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan nikmat kepada umatNya. Karena Muhammad diturunkan untuk meringankan beban dan membawa kasih sayang kepada umat Muslim.

Oleh : Ahmad Iqbal –Manajer Bid. Perencanaan, Penghimpunan & Publikasi YBM PLN

"Sungguh telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin".

(Q.S. At-Taubah [9]: 128).

Selain itu Rasulullah juga mempuyai sifat-sifat yang mulia sehingga dapat menjadi suri tauladan terbaik untuk manusia.

"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat, dan dia banyak menyebut Allah". (Q.S. Al-Ahzab [33]: 21).

Beliau adalah sosok pribadi yang santun, peduli terhadap permasalahan umatnya, ber-empati, dan lemah lembut. Beruntunglah kita memiliki panutan sejati yang mempunyai kepribadian yang sempurna. Sudah selayaknya dan seharusnya kita sebagai umat Islam menjadikan Beliau sebagai panutan dan idola dari segala idola.

Sebagai seorang muslim tidak hanya wajib menjadikan Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam

sebagai Idola, namun juga wajib untuk mentaatinya karena Beliau diutus oleh Allah dengan misi untuk membawa kabar gembira dan peringatan serta mengajak manusia kepada agama Allah SWT.

"Hai Nabi, sesungguhnya Kami mengutusmu untuk jadi saksi; pembawa kabar gembira dan pemberi peringatan; untuk jadi penyeru kepada agama Allah dengan izin-Nya; dan untuk jadi cahaya yang menerangi". (Q.S. Al-Ahzab [9]: 45-46).

"Dialah yang mengutus Rasul-Nya dengan membawa petunjuk dan agama yang benar, agar Dia memenangkannya di atas segala agama-agama, meskipun orang musyrik membenci". (Q.S. Ash-Shaf [61]: 9).

Dalam kehidupan sehari-hari, Rosulululllah adalah panutan yang sempurna bagi kita. Dalam hal ibadah, meskipun Beliau sudah mendapat jaminan masuk surga dari Allah, namun Beliau tetap beribadah dengan luar biasa baik siang maupun malam.

Dalam hal akhlaq Beliau terkenal memiliki 4 sifat utama yaitu:

- Sidik (jujur),
- Amanah (dapat dipercaya),
- Tabligh (menyampaikan), dan
- Fathonah (cerdas).

Dengan akhlaq itulah Beliau tidak hanya dihormati oleh umat Islam saja namun juga orang-orang non Muslim.

Tak hanya itu saja, dalam hal kesehatan Beliau pun sangat memperhatikan.

Salah satu praktek kesehatan yang dapat kita tiru dan praktekkan dalam kehidupan sehari-hari adalah Beliau mengajarkan kita untuk tidak berlebihan dalam makan karena Beliau selalu berhenti makan sebelum kenyang.

Dengan salah satu praktek itulah Beliau terkenal sangat terjaga kesehatan-nya.

"Hendaklah kamu makan, mnum, berpakaian, dan bersedekah dengan tidak berlebihan dan sombong"
(HR. Ahmad dan Abu Daud)

Dengan semua hal di atas sudah seharusnya kita selalu mentaati segala perintah Rosulullah Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam dan mengamalkan segala apa yang dicontohkan Beliau.

Dengan begitu semoga kita akan menjadi umat terbaiknya dan dapat mendapatkan syafaat di hari akhir kelak. Aamiin Aamiiin Aamiin Yaa Robbal 'Alamin.**

privetmengajiquran.wordpress.com

Mengatasi Krisis Dengan Optimis Tanpa Meringis

Sore itu, HP berbunyi.
Ada panggilan telepon. Lho.. disana kan sudah jam pulang kantor. Pasti serius, jika tidak biasanya pesan ke Sekretaris saja. Kuangkat dan benar. "Black Out" pak, suaranya lemah. Sandika Aflianto melaporkan, bahwa tiba - tiba saja Gas Alam, energi primer untuk Pembangkit itu menurun dari 5 MM ke 2 MM dan habis seketika.

Oleh : Vickner Sinaga –Mantan Dirop Wilayah Indonesia Timur

Terbayang, mulai malam ini berarti kota pulau itu akan gelap gulita. Sampai kapan?. Tentu, tak ada jawaban. Sesudah belasan tahun gas itu dinikmati, akhirnya habis juga. Cuma tidak menyangka sedrastis itu. Dibenakku, ya barang separuh saja dulu. Tapi alam tidak kompromi.

Selaku Komisaris Utama di Anak Perusahaan itu, segera kuberi arahan. Semua Pembangkit Diesel cadangan itu agar dinyalakan. At any cost, berapapun biayanya. Action, segera. Namun baru cukup untuk seperempat kebutuhan saja.

Penting menghubungi pihak keamanan, untuk mengantisipasi kemarahan pelanggan. Pasokan Gas Yang Hilang, **Tapi Pasti PLN Yang Kena Getahnya .**

Agar diajak pemasok gas swasta itu, perlu ke pak Wali Kota untuk mengkomunikasikan kepada pelanggan dan warga kota bahwa untuk sementara tanpa lampu penerangan jalan.

Saya akan terbang, sekarang juga harus ke bandara, paling tidak sampai dulu di ibukota Propinsi kaya itu. Pagi lanjut terbang ke TKP, ujarku.

Berpikir keras, bagaimana ya mengatasi krisis yang akan panjang itu. Mau berangkat, bos mendatangiku, mengecek apa sudah ambil langkah penyelamatan. Sedikit ragu, bagaimana bisa?. Kurang pasokan, tiga perempatnya. Mohon doa restu, ujarku sambil masuk ke lift meninggalkannya. Pasti!. Jawabnya. Karena petinggi di istana juga memantau, lanjutnya.

Untuk menunjukkan rasa empati, pastikan semua karyawan, kantor dan mitra, hidup tanpa listrik paling tidak untuk seminggu, perintahku sebelum memasuki pesawat. Di pesawat, mutar otak cari cara mengatasi krisis ini. Tentu harus cepat.

Kala mendarat dua jam kemudian,

langkah terobosan itu pun diluncurkan. Ada sepuluh megawatt, mesin diesel sewa sedang di perairan Jawa Timur menuju lokasi penugasan di Indonesia Timur. Kuperintahkan, kapal pengangkut agar belok ke Utara. Ini emergency. Siap!

Pondasi darurat untuk 10 unit mesin itu mulai dikerjakan malam itu juga. Perkiraan, kapal mendarat dalam dua hari. Satu satunya mobile crane yang tersedia dikota ini, dipesan untuk siap - siap. Juga tim wiring, diberangkatkan esoknya dari Jakarta.

Masih pagi sekali, tiba di lokasi setelah terbang satu jam. Sobatku, Walikota pak Udin H bersamaku. Kuinjak pecahan kaca kantor yang dirusak massa yang marah. Tujuan utama adalah menaikkan moril anggota yang sudah jatuh. Tak boleh cengeng, ujarku. Kita usahakan yang terbaik.

Kujanjikan ke pak wali, sebelum tujuh hari krisis akan berakhir. Sebenarnya terlalu lama, untuk pelanggan yang selama ini sudah terlayani dengan baik. Sudah harganya lebih mahal dari korporat.

Sejak malam pertama itu, kubilang tidak berarti tiga perempat pelanggan akan bergilir padam. Sepertinya, tiga jam nyala sembilan jam akan padam. Tidak... Caranya, kita temui pelanggan besar yang mempunyai cadangan daya. Minta membantu, listriknya sebagian disalurkan ke system. Dibujuk, sampai ada yang rela memotong produksi, agar bisa maksimal membantu..

Persoalan "baru" muncul. BBM nya terbatas. Pertamina dihubungi agar volume pasokan harian lebih banyak dari biasanya. Beres.. Paling tidak, selama penantian sudah lebih separuh dapat terlayani setiap waktu. Kenapa bisa?. Seluruh karyawan, mitra dan simpatisan, diberi stop kontak ber saklar. Ditaruh antara stop kontak dengan kulkas. Jika malam tiba, tinggal klik, kulkas off dulu. Siangnya baru dinyalakan.

Sebelum seminggu sesuai waktu yang dijanjikan, krisis berakhir, pasokan cukup. TAPI, kalau pasokan pakai Diesel, Perusahaan akan bangkrut. Biaya Produksinya lebih 3 kali dibanding dengan memakai gas.

Sudah diantisipasi. Ada gas di pulau tetangga, 3 MM milik Pertamina. Tapi bagaimana mengalirkannya?. Kuingat ada pipa gas yang sudah tahunan tidak terpakai. Tadinya mengalirkan gas ke pulau tetangga itu. Sekarang arah aliran dibalik. Cepat saja diuji dan komissioning. Berhasil. Pasokan gas cukup. Krisis pasokan teratasi, Laporan laba rugi akhir tahun pun tidak merah.

Salutku buat dua pendamping di saat krisis itu. **Sandika Aflianto** Dirut dan **Kusnul Mubien** Direktur Keuangan, yang dengan low profile, sabar mengelola krisis itu.. Tentu dengan beberapa staf yang gigih dan tangguh.

Luar biasa kenangan itu, dua Direktur itu menyewa satu rumah untuk bersama. Suatu penghematan... Ganjaran promosi pun sudah didapat. Juga sobat, terima kasihku untuk lawan main catur ku **Udin Hianggo**, walikota saat itu. Juga sudah menjadi Wakil Gubernur Propinsi pemekaran itu.**

CARA RINGAN MENDAPATKAN KEBAHAGIAAN

Saling senyum, salam , sapa, ... terjalin silaturahim..... terwujud sehat, BAHAGIA. Sasana IKPLN Peduli Sehat bergerak mewujudkannya.

Siapa yang tidak ingin bahagia ?
Semua mendambakan rasa bahagia tersebut. Tidak perlu kita berdebat apa itu bahagia. Bahagia itu proses atau hasil. Sederhana saja bila kita merasa keinginannya terpenuhi, harapannya tercapai, kepuasan batin terwujud, bisa tertawa lepas, timbul rasa syukur, disertai kesehatan yang memadai itulah bahagia. Dari hal-hal kecil, ringan, sederhana pun kita bisa meraih bahagia.

Oleh : Hizban Achmad

Perasaan bahagia bisa dipicu oleh beberapa sebab, mulai dari hal-hal kecil sampai yang besar.

1. Banyak Tersenyum.

Senyum adalah obat terbaik untuk diri sendiri maupun orang lain. Dengan senyum hormon *endorphin* akan keluar dan memicu rasa senang dan bahagia. Senyum juga akan menular dan membuat orang lain senang, lalu balik tersenyum pada Anda. Begitulah kebahagiaan menular dengan cara yang sederhana. Bila bertemu teman terapkan Rumus 3 S, Senyum, Salam, Sapa.

2. Rutin Olah Sehat

Rutin jalan pagi bareng bareng, naik sepeda rame-rame jelas menyehatkan. Gerak terapi Ling Tien Kung yang dilakukan bersama di kompleks atau bersama group senior, melakukan senam osteoporosis secara rutin ternyata dirasakan manfaatnya. Kegiatan ini menghilangkan rasa stress, menjaga kebugaran dan meningkatkan hormon endorphin, homon kebahagiaan. Bercanda setelah kegiatan tersebut ternyata menjadi sumber kebahagiaan baru dengan terjalinnya keakraban penuh kekeluargaan.

3. Ciptakan dan nikmati momen momen kecil

Setiap hari kita bisa merasa bahagia. Coba dalam transportasi umum Anda memberikan tempat duduk kepada seorang ibu hamil atau nenek-nenek. Pandangan penuh terima kasih dan senyum penuh kegembiraan tergambar jelas diwajahnya pasti menumbuhkan rasa bahagia pada diri Anda. Memberi itu tidak selalu dengan mengeluarkan harta. Membahagiakan orang lain dan sekaligus membahagiakan diri sendiri.

4. Cobalah hal-hal baru

Merasa bosan dengan situasi sehari-hari? Coba tantang diri sendiri untuk mencoba hal baru. Mulanya rasa ragu dan bimbang akan membayangi. Setelah dijalani ternyata akan menggembirakan. Misal grup nggowes Anda, mencoba menelusuri daerah baru, maka akan tercipta momen yang sungguh menantang ada pengalaman baru dan justru hal itulah yang membahagiakan.

5. Jalin hubungan kekeluargaan

Teman dan keluarga adalah sumber kebahagiaan. Bersama mereka banyak hal yang bisa dibagi, baik suka maupun duka. Memiliki keluarga dekat maupun teman dekat yang baik dan menyayangi kita akan membuat bahagia. Hadirilah undangan apapun dari mereka, karena kehadiran anda jelas akan membahagiakan bagi yang mengundang dan rasa dihormati bagi yang diundang. Sering bersama teman, jangan mengurung diri

6. Ciptakan kenangan

Buatlah daftar tempat yang ingin di kunjungi, ajak teman atau keluarga mengunjungi tempat-tempat tersebut misalnya ke museum atau ke galeri seni. Akan timbul kenangan kebersamaan yang membahagiakan setelah beberapa saat kebersamaan itu dilakukan.

Era sekarang adalah reuni, dari reuni SD, SMP, SMA bahkan dari Universitas, reuni kantor, reuni teman sekampung. Usahakan hadir. Bila reuni SD banyak kejadian lucu, pertanyaan standar, kamu siapa? Sudah saling lupa. Berakhir dengan tertawa bersama. Ya heppi dengan menertawakan diri sendiri.

7. Miliki Tujuan

Tujuan akan menantang dan menumbuhkan rasa semangat juang untuk mewujudkannya. Usaha akan membuatnya berkembang menjadi pribadi yang lebih bermakna. Mengembangkan hobbi bisa dihayati. Memelihara tanaman hias misalnya. Tiap pagi menyiram dan waktu tertentu menikmati bunganya atau hobbi memelihara burung, ayam dan sebagainya. Ada tantangan ada rutinitas yang menumbuhkan kebahagiaan sebagai hasilnya.

8. Hindari perasaan iri, dengki

Sifat iri, membanding bandingkan, dan tidak mau kalah, dijamin tidak akan membuat puas. Lebih baik gunakan energi

untuk fokus pada pencapaian diri sendiri, yang tentunya lebih mengarah pada kepuasan diri yang bisa membahagiakan.

9. Uang bukan segalanya

Menurut group peneliti *Tim Kasser* dan *Richard Ryan* dikatakan bahwa:

> *"Semakin kita mencari kepuasan di barang material, semakin sedikit ditemukan kepuasan disana".*

Kebahagiaan itu muncul dari hati dan tidak bisa dibeli. Jangan jadikan uang atau materi sebagai prioritas jika tidak ingin mengalami depresi.

Semakain dikejar dan di dapat, tapi selalu merasa tetap kurang.

Sumber: Yang sedang viral di group WA

10. Biasakan memberi

Setiap kebaikan akan berbalik kepada kita, dengan memberi membuat orang berbahagia, kemudian akan mendorong kebahagiaan mendatangi kita.

Agama maupun bangsa apapun ada anjuran memberi bila ada kelebihan rezeki. Ada istilah sumbangan, zakat, sedekah, infak, *collection*.

Secara teori dan dari hasil penelitian ada tiga faktor pemicu kebahagiaan yaitu:

1. *genetic* (50%);
2. *mindset* (40%); dan
3. factor luar seperti harta dan jabatan (10%).

Genetic adalah faktor bawaan masing2 individu sedangkan *mindset,* contohnya adalah jika kita selalu bersyukur atas apa yang kita peroleh.

Ketika pikiran sudah tertanam sikap tersebut ternyata sangat mudah menemukan kebahagiaan. Selalu bersyukur atas kenikmatan yang diperoleh, menggulirkan rasa bahagia.

Pemicu lain rasa bahagia diperoleh dari beberapa hal lain yaitu makanan, musik/ hiburan, dan parfum.

Makanan

Jenis makanan seperti kacang-kacangan, ayam dan susu mengandung zat bernama *tryptophan* yang berperan dalam produksi hormon *serotonin* yang berkaitan dengan peningkatan *mood* dalam tubuh.

Musik / hiburan

Musik ternyata bisa mempengaruhi suasana hati. Menurut *Journal of Positive Psychology* mendengarkan musik dengan irama tertentu bisa membawa pendengar-nya kedalam suasana hati yang positif

Parfum

Aroma wewangian selain memiliki efek rileks juga berpengaruh positif pada emosi.

Bahkan wewangian tertentu dapat-membawa ingatan ke masa lalu yang menyenangkan.**

Empat Hormon Kebahagiaan

- **Endorfin**
  Saat bahagia, tubuh melepas *endorphin* yang juga dikenal sebagai hormon bahagia. Hormon ini adalah obat penghilang rasa sakit alami pada tubuh dan pemicu rasa senang.
- **Erotonin**
  Merupakan kunci hormon kebahagiaan, karena mampu mengatur suasana hati dan mencegah depresi. Otak akan menghasilkan *hormone serotonin* ketika anda terkenang akan masa lalu yang menyenangkan.
- **Dopamin**
  Hormon ini dikeluarkan ketika anda berhasil mencapai sesuatu. Dopamin jugalah yang memotivasi untuk selalu bekerja keras hingga mencapai keberhasilan.
- **Oksitosin**
  Dikenal sebagai hormone cinta yang mampu meningkatkan perasaan cinta dan kepercayaan. Biasanya dilepas ketika merasakan hubungan cinta seperti memeluk dan menyentuh orang tersayang.

Makanan Ini Mampu Tingkatkan Hormon Kebahagiaan *(cuplikan dari artikel jawapos.com judul yang sama)*

- **Dark Chocolate**
  Cokelat hitam dikemas penuh dengan antioksidan, meningkatkan suasana hati secara alami, karena kandungan N-acylethanolamine. menjadi alasan mengapa seseorang memiliki perasaan 'euforia' setelah mengonsumsi sebatang cokelat hitam.
- **Alpukat**
  Alpukat mengandung asam lemak omega-3 yang telah dikaitkan dengan kesehatan otak dan mengatur suasana hati.
- **Tomat Ceri**
  Tomat adalah sumber likopen yang sangat baik, antioksidan yang melindungi otak, dan memerangi depresi.
- **Kacang dan Biji-bijian**
  Kacang-kacangan seperti kuaci dan kacang almond dan biji seperti biji labu merangsang produksi endorfin, Dapat menghilangkan stres dan meningkatkan kesenangan dalam diri.
- **Susu**
  Kandungan senyawa yang disebut tryptophan akan dikonversi menjadi serotonin, merupakan hormon bahagia yang akan membantu dalam mengatur suasana hati.

Religi - Kristiani

Natal Yesus Kristus

Umat Kristiani di seluruh dunia setiap tahunnya selalu merayakan memperingati kelahiran Yesus Kristus atau Natal Yesus Kristus.Kelahiran Yesus Kristus selalu dinantikan, dirindukan, dipersiapkan dan selalu disambut dengan penuh kesukacitaan.

Oleh : Budi Kristanto

Pesan penting yang selalu dikumandangkan dalam setiap peringatan Natal Yesus Kristus hendaknya tidak hanya berhenti di mimbar atau altar gereja, tetapi diharapkan sampai juga ke luar gereja bahkan sampai ke pelosok dunia.

Mengapa demikian, karena kelahiran Kristus membawa kabar baik tentang janji keselamatan bagi dunia. Kabar keselamatan itu juga diharapkan dapat mewujudkan pertumbuhan iman yang makin dewasa, sehingga relasi antar manusia akan lebih baik, lebih damai dan mendatangkan kerajaan surga di bumi.

Dalam perayaan Natal, diharapkan juga umat Kristiani agar tidak hanyut dalam suasana nostalgia dan gemerlapan dinuawi dan hanyut dalam kesyahduan lagu-lagu Natal. Diharapkan juga umat Kristiani tidak berhenti pada hal-hal yang bersifat ritual, tetapi sampai juga pada suatu pengalaman iman serta perenungan akan harapan keselamatan yang mendorong dan menginspirasi untuk melakukan aksi nyata, yaitu mengasihi sesama manusia bahkan mengasihi musuhnya.

Kelahiran Yesus di tempat yang sederhana di palungan kandang domba di Kota Daud, Betlehem dan yang berita mulanya disampaikan malaikat dan bala tentara surga kepada gembala di padang Efrata, memberikan pesan bahwa Yesus lahir bukan untuk orang-orang kaya semata, tetapi justru untuk orang-orang kecil yang terabaikan dan mengajak untuk mewujud-kan kesetiakawanan, solidaritas, dan lebih memperhatikan pelayanan pada kaum papa yang membutuhkan pertolongan. Dalam Injil Matius 25:40 :

> "*Sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang saudaraKu yang paling hina ini, kamu melakukannya untuk Aku*"

Keadaan dan suasana kelahiran Kristus di tempat yang sederhana ini, mengundang umat Kristiani untuk hidup berempai dengan semua orang, bahwa penderitaan orang lain adalah penderitaan kita juga.

Natal Yesus Kristus merupakan berita kesukaan, berita perdamaian dan berita keselamatan, karena Allah turun sendiri ke dunia melalui Yesus Kristus Sang Juru Selamat dunia, untuk menyelamatkan umat manusia di dunia ini dari ikatan dosa dan mendamaikan seteru antara manusia dengan Allah.

Untuk itu marilah kita sebagai umat Kristiani yang telah menerima anugerah keselamatan melalui kelahiran, kematian dan kebangkitan Yesus Kristus yang juga Firman Allah, dapat merespon dengan kasih kepada seluruh umat manusia seperti diri sendiri dan mengabarkan kabar kesukaan.**

JUMLAH DAYA TERPASANG

2009	8.993 MW
2019	15.595 MW

JUMLAH UNIT KERJA

2009	12 UNIT
2019	23 UNIT

INDONESIA POWER

Head Office
Centennial Tower Lt. 7-8
Jl. Gatot Subroto Kav. 24-25
Jakarta Selatan 12930
Telp. 021-526 7666

JUMLAH SUMBER DAYA MANUSIA

2009	3.293 ORANG
2019	4.308 ORANG

JUMLAH ANAK PERUSAHAAN

2009	4 PERUSAHAAN
2019	9 PERUSAHAAN+ 2 PERUSAHAAN PATUNGAN