



Edisi ke-33

April - Juni 2026

IKPLN NEWS



MENDORONG IKPLN

**Menjadi Organisasi yang Modern,
Unggul dan Berkinerja Tinggi**



Pengurus IKPLN
Seluruh Indonesia

mengucapkan

Selamat Hari Paskah

3 APRIL 2026



IKPLN News Edisi 33 | April - Juni 2026

Foto Cover: Ilustrasi

PENERBIT

PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN
LISTRIKNEGARA (IKPLN) PUSAT

PEMBINA

Ketua Umum IKPLN Pusat

Redaktur Pelaksana I

Trilaksito Sunu

REDAKTUR PELAKSANA II

Benny MM Marbun

REDAKTUR & EDITOR

Suhartoyo, Heru Setiawan

CREATIVE DESIGN LAYOUT

Mitra Kerja

PENERBITAN DAN SIRKULASI

Rachmat, Mulyati

MEDIA WEBSITE

REDAKTUR PELAKSANA I

Bambang Dwiyanto

REDAKTUR PELAKSANA II

Chairudin Darsa

REDAKTUR & EDITOR

Suhartoyo, Heru Setiawan

CREATIVE DESIGN LAYOUT

Bambang Bayu Adji

REPORTER:

Muharrudin Abdullah Puteh, Denny Hendri Wijaya

ADMINISTRATOR:

Bambang Bayu Adji.

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: ikplnnews@gmail.com



DAFTAR ISI

3 SAPA REDAKSI

5 BERITA UTAMA

Pertemuan Berkala IKPLN Se
INDONESIA Membahas Realisasi,
Rencana dan Indikator Kinerja

7 Penilaian Kinerja Organisasi IKPLN Daerah

10 INFO PLN

Jaga Terang di Hari Kemenangan
Cerita Petugas PLN Amankan
Keandalan Listrik di Momen Idulfitri

12 Proyek Elektrifikasi Jalur Kereta Malaysia Rampung Lebih Cepat dari Target **PLN Group Perkuat Reputasi Internasional**



14 INFO DP-PLN

Identitas Baru BARU DANA
PENSIUN PLN Simbol Transformasi
Untuk Keberlanjutan

16 Dana Pensiun PLN Perkuat Strategi Ekspansi Bisnis Anak Usaha **Resmikan Logo Baru Pada Rakor Semester II 2025**

18 INFO YPK-PLN

Melalui RUPS LPT 2025: 9 Entitas
Usaha YPK PLN Menguatkan
Fondasi, Meneguhkan Arah, dan
Optimisme Baru

DAFTAR ISI

20 **TAHUKAH ANDA**
Menjaga Kesehatan Mental di Usia Produktif

29 **INFO KEAGAMAAN**
Keunikan Prosesi Berbagai Negara Merayakan Iedul Adha



34 Makna dan Sukacita Paskah Tahun 2026

36 Nyepi Caka 1948 Refleksi Moral Semesta dengan Menemukan Hening di Tengah Riuhan Dunia



39 **BERITA PUSAT & DAERAH**
IKPLN Adalah Pondasi Perjalanan PLN Hari Ini



41 Ikamas Jalin Kerjasama Dengan PLN Electricity Services (PLN ES)



43 Ketua IKPLN Lantik Ketua IKPLN Daerah Lampung 2026 - 2030



45 Musyawarah Cabang Luar Biasa IKPLN Cabang Makassar Tahun 2026

47 **INFO KESEHATAN**
Mental Sehat Usia Senior: Menerima Transisi Menuju Eksistensi



50 **SERBA SERBI**
Cara Hitung Listrik Token PLN

52 **BERITA DALAM FOTO**



SYAMSUL HUDA

Ketua Umum IKPLN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Kepada Bapak dan Ibu Pensiunan PLN, pembaca setia IKPLN News di seluruh Indonesia,

Salam sejahtera, semoga kita semua senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan. Puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga kita senantiasa

diberikan kekuatan untuk terus berkarya dan berkontribusi dalam setiap langkah kehidupan.

Dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, kami kembali hadir menyapa Bapak dan Ibu melalui IKPLN News Edisi ke-33. Majalah ini kami hadirkan sebagai media informasi, komunikasi, dan inspirasi, yang memuat berbagai berita terkini, wawasan, serta dinamika kegiatan organisasi IKPLN, baik di tingkat pusat, daerah, maupun cabang.

Kami juga menyampaikan permohonan maaf atas keterlambatan penerbitan edisi ini. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya rangkaian hari libur panjang yang bertepatan dengan perayaan hari besar keagamaan. Namun demikian, kami terus berkomitmen untuk meningkatkan kualitas dan ketepatan waktu penerbitan ke depan. Kami juga sangat mengharapkan partisipasi aktif dari Bapak dan Ibu sekalian melalui kontribusi artikel, opini, maupun pengalaman inspiratif.

Pada edisi kali ini, IKPLN News menyajikan berbagai rubrik menarik. Di antaranya adalah Berita Utama mengenai Pertemuan Berkala seluruh Pengurus IKPLN Daerah serta penyusunan Kriteria Penilaian Kinerja Organisasi IKPLN Daerah. Selain itu, berbagai rubrik lainnya juga kami hadirkan untuk memperkaya wawasan dan mempererat kebersamaan kita.

Upaya memperkuat komunikasi dan sinergi antar anggota terus kami dorong

melalui berbagai media IKPLN, seperti IKPLN News, website IKPLN, IKPLN TV (YouTube), serta WAG IKPLN Indonesia. Selain itu, kegiatan webinar dan FGD dari tingkat pusat hingga cabang juga terus digiatkan. Forum Diskusi Dewan Pakar IKPLN pun turut berperan aktif dalam memberikan pemikiran strategis terhadap isu-isu penting di sektor ketenagalistrikan, termasuk implementasi RUPTL 2025–2034, serta perkembangan Dana Pensiun PLN dan YPK PLN.

Memasuki Triwulan II Tahun 2026, kita juga memperingati berbagai hari besar keagamaan, seperti Hari Paskah, Hari Raya Idul Fitri, dan Hari Raya Idul Adha 1447 H. Dalam kesempatan ini, kami selaku pribadi dan atas nama Pengurus IKPLN mengucapkan:

Selamat Hari Raya Idul Fitri dan Idul Adha 1447 H,

Minal aidin wal faizin, mohon maaf lahir dan batin.

Semoga Allah SWT menerima amal ibadah kita semua.

Kami menyadari bahwa penyajian edisi ini masih memiliki kekurangan. Untuk itu, kami mohon maaf dan sangat mengharapkan masukan konstruktif dari seluruh pembaca demi perbaikan dan peningkatan kualitas IKPLN News di masa yang akan datang.

Akhir kata, selamat membaca.

Mari kita terus menjaga semangat kebersamaan, memperkuat kontribusi, dan berkarya untuk kemajuan bersama.

PLN JAYA!

IKPLN SEJAHTERA!

Terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.



PERTEMUAN BERKALA IKPLN SE INDONESIA

Membahas Realisasi, Rencana dan Indikator Kinerja

Hari Kamis 22 Januari 2026 IKPLN menyelenggarakan Pertemuan Berkala secara online yang diikuti para pengurus IKPLN Pusat dan Daerah di seluruh Indonesia. Ini adalah pertemuan berkala pertama di tahun 2026. Agenda rutin empat bulanan ini membahas banyak hal diantaranya realisasi program kerja 2025, rencana kerja 2026, indikator kinerja 2026 dan juga update informasi dari Dana Pensiun PLN, YPK PLN dan PT Ika Maju Sejahtera (IKAMAS).

Ketua Umum IKPLN Pusat Syamsul Huda dalam sambutannya mengatakan bahwa pertemuan berkala merupakan salah satu media komunikasi IKPLN Pusat dan Daerah untuk saling berkordinasi, mensinkronkan dan menyelaraskan program kerja serta sharing informasi.

Huda menekankan pentingnya kita para pengurus terus berkhidmat dalam memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan anggota. Karena itu program kerja yang langsung menyentuh anggota seperti hunian sehat, pelatihan UMKM bagi anggota, update sertifikasi

PERTEMUAN BERKALA IKPLN SE INDONESIA
22 JANUARI 2026



dan pemberdayaan anggota harus terus digalakkan. "IKPLN terus berkolaborasi dengan berbagai pihak baik di kalangan empat pilar PLN maupun non empat pilar. Semua dalam rangka mencari peluang dan terobosan untuk memberdayakan anggota yang memiliki kompetensi dan masih semangat untuk berkarya. Dalam koridor kerja sama empat pilar kita terus bergerak. Apalagi pada bulan November kemarin payung hukum kerja sama empat pilar ini sudah ditandatangani" katanya.

Huda juga menyampaikan rasa haru dan bangganya, karena penggalangan donasi yang dibuka untuk bencana Sumatera disambut dengan antusias oleh para anggota IKPLN. "Hingga 7 Januari kemarin terkumpul dana untuk meringankan beban Saudara-Saudara kita di Aceh, Sumut dan Sumbar sebesar Rp 1,2 milyar lebih. Sudah disalurkan utk masa tanggap darurat sebesar Rp 300 juta dan selebihnya akan digunakan untuk masa pasca bencana" katanya.

Ketua 2 IKPLN Pusat Bob Saril memaparkan realisasi program kerja IKPLN Pusat

KERJA SAMA KELEMBAGAAN

Selama 2025, ditandatangani MoU dan PKS antara IKPLN Pusat dengan :

No	Mitra	Lingkup	Pelaksanaan	PIC
1.	DIVKOM PLN	Program komunikasi korporat dan TSI	4 Juli 2025	Berny Marbun
2.	RS Mitra Keluarga Group	Pemeriksaan kesehatan dasar	4 Agt 2025	Sugriyono
3.	PLN Electricity Services (dahulu Melayera Power)	Pemanfaatan tenaga ahli	13 Agt 2025	Andri Yunaldi
4.	PLN Enjinering	Pemanfaatan kepakaran/kompetensi	22 Sept 2025	Triksita Suna
5.	Institut Teknologi PLN	Tridarma Perguruan Tinggi	6 Nov 2025	Berny Marbun
6.	PLN, YPK PLN dan DP PLN	Kerja sama 4 PILAR	14 Nov 2025	Bima Putrajaya
7.	PLN Icon Plus	Joint study penyediaan layanan ICT dan green solution	5 Des 2025	Erida Ediyati

BERITA UTAMA

2025. Selama tahun kemarin beberapa program yang telah terlaksana diantaranya kerja sama kelembagaan dimana IKPLN menandatangani tujuh kerja sama dengan berbagai fihak, hunian sehat, peduli bencana, komunitas olah sehat, data ulang anggota, pemberdayaan SDM pensiunan, senior berbagi dan focus group discussion Dewan Pakar IKPLN.

Program hunian sehat yang bekerja sama dengan YBM PLN tahun lalu menjangkau 174 anggota dengan dana Rp 1,5 miliar. Program yang sangat dibutuhkan oleh anggota IKPLN yang tempat tinggalnya kurang layak ini akan terus dilaksanakan bahkan diperluas melalui kerja sama dengan berbagai fihak lainnya. Komunitas olah sehat juga semakin banyak, semakin bervariasi dan melibatkan semakin banyak anggota dan diharapkan menurunkan biaya kesehatan.

Ketua 1 IKPLN Edi Srimulyanti memaparkan rencana kerja IKPLN Pusat 2026 yang pada intinya melanjutkan dan menguatkan program-program sebelumnya yang sudah dirasakan manfaatnya bagi para anggota seperti pemberdayaan anggota, hunian sehat, peduli bencana, TJSJ bagi anggota IKPLN dan berbagai program lainnya.

Yang menarik pada pertemuan ini IKPLN Daerah juga diberi kesempatan memaparkan rencana kerjanya dan mengingat waktu maka enam IKPLN Daerah saja yang memaparkan programnya sebagai bahan sharing dan diskusi, yaitu IKPLN Daerah KSKT, Sulselrabar, Jawa Tengah dan DIY, Jakarta Pusat-Pusat, S2JB dan Sumut. Program yang dipaparkan sangat bervariasi in line dengan program Pusat dan merujuk pada pelayanan anggota. Pada sesi tanggapan Pengawas IKPLN Dewi Sri Wahyuni mengatakan rencana kerja sebaiknya disusun sesuai situasi dan kondisi daerah masing-masing dan utamakan



membuat rencana kerja yang memang ditujukan agar IKPLN Daerah dapat melayani para anggota, tidak ada yang lebih utama dari hal itu. Staf Khusus IKPLN Hariyanto Soeroso menekankan agar kegiatan data ulang bekerja sama dengan unit PLN setempat karena PLN juga concern terkait validasi kartu PLN Sehat.

Sekretaris Umum IKPLN Bima Putrajaya memaparkan indikator kinerja IKPLN Daerah 2026 yang terdiri dari tujuh indikator yaitu Rapat Pengurus, Penyusunan RKA, Kegiatan Olah Raga dan Kebersamaan, Kontribusi ke Media IKPLN, Laporan Kegiatan, Update Data Anggota dan Knowledge Sharing.

Dirut Dana Pensiun PLN Antonius RT Artono menyampaikan kinerja Dapen PLN dan capaiannya memperoleh penghargaan sebagai Terbaik I kategori aset lebih dari Rp. 500 miliar. Anton juga menyampaikan kabar terkait manfaat pensiun (MP) 13 yang sedang dalam proses pengajuan ke instansi yang berwenang supaya tetap sesuai dengan ketentuan yang berlaku. "Secara kondisi keuangan Dapen memungkinkan dan doakan saja prosesnya berjalan lancar" kata Anton.

Ketua YPK PLN Paranai Suhasfan menyampaikan update informasi YPK, profil anak-anak usaha YPK dan juga komitmen YPK memberikan bantuan hari raya keagamaan (BHRK) untuk anggota IKPLN.

Dirut PT IKAMAS Sumaryadi menyampaikan profil IKAMAS dan upayanya untuk terus berekspansi membuka kantor perwakilan di daerah-daerah untuk menangkap peluang kerja bagi para anggota IKPLN. ■



Penilaian Kinerja Organisasi IKPLN Daerah

Pendirian organisasi IKPLN menjadi wadah bergabungnya para pensiunan PLN dan Anak Perusahaan PLN

Visi IKPLN adalah terwujudnya kebersamaan, rasa aman dan meningkatnya kesejahteraan para Anggota dalam mengarungi masa purna bakti;

Misi IKPLN adalah:

1. Meningkatkan kebersamaan dan lingkungan yang kondusif bagi para Anggota agar tetap terpenuhi kebutuhan jasmani dan rohaninya;
2. Memberdayakan kompetensi dan potensi insani para Anggota;
3. Mendorong para Anggota tetap berkontribusi positif bagi kemajuan Keluarga Besar PLN.

Visi dan Misi di atas merupakan acuan Tujuan IKPLN yang diatur di Anggaran Rumah Tangga (ART) 2024 Pasal 2 antara lain:

- Memberi rasa aman, tenteram dan melalui organisasi sebagai sarana komunikasi sosial.
- Menciptakan peluang kegiatan agar

terbentuk kondisi kehidupan yang sejahtera melalui: pemberdayaan potensi Anggota yang berpengetahuan, berpengalaman, berkeahlian dan berketrampilan agar terpelihara kemampuan produktifnya sehingga meningkatkan usia harapan hidup.

Pencapaian Visi dan Misi IKPLN perlu Tata Nilai SIPESAN yang dipegang teguh oleh semua Pengurus dan Anggota, yaitu :

- Syukur dan Ikhlas.
- Peduli dalam Kebersamaan.
- Sadar Kesehatan dan .
- Amanah.

Pengurus dalam mengelola IKPLN harus selalu berupaya menerapkan Tata Kelola Yang Baik di lingkungan organisasi IKPLN yang tercermin dan diwujudkan dalam penyelenggaraan kegiatan IKPLN sehari-hari. Tata Kelola Yang Baik menerapkan prinsip-prinsip : Transparansi, Akuntabilitas, Pertanggungjawaban, Kemandirian dan Kewajaran.

Dalam rangka mewujudkan Pengelolaan Organisasi dengan Tata Kelola Yang Baik,

IKPLN PUSAT telah menerbitkan Peraturan Pengurus IKPLN Nomor : 053/KPTS/IKPLN PUSAT/III/2026 tanggal 16 Maret 2026 Tentang Penilaian Kinerja Organisasi IKPLN Daerah.

Pengertian Kinerja

Alat ukur suatu organisasi yang disusun dari unsur-unsur pokok didirikannya organisasi sebagai bahan evaluasi perkembangan pengelolaan organisasi dalam mencapai tujuannya selama periode tertentu.

Unsur-unsur yang diukur ;

1. Rapat Pengurus, untuk mengukur keaktifan Pengurus berkoordinasi secara rutin membahas hal-hal yang berkenaan dengan permasalahan anggota, antara lain : kendala layanan fasilitas kesehatan pada salah satu mitra rujukan PLN, kendala kelancaran penerimaan Manfaat Pensiun, kecepatan pelaporan Anggota yang meninggal, Anggota yang terdampak bencana baik secara nasional maupun sendiri, kelayakan rumah tinggalnya dan lainnya.

Ukuran yang digunakan adalah frekwensi rapat internal pengurus IKPLN Daerah, rapat dengan pengurus Cabang, maupun dengan Pembina :

- a. Internal Pengurus IKPLN Daerah.
 - b. Rapat dengan Pengurus Cabang.
 - c. Rapat dengan Pembina.
2. Rencana Kerja dan Anggaran (RKA), untuk mengukur ketertiban IKPLN Daerah dalam mengelola organisasinya, yaitu Menyusun rencana kegiatan secara tahunan disertai rencana biayanya.

Hal ini dimaksudkan agar kegiatan yang akan dilakukan sesuai dengan

tujuannya dan meminimalkan kegiatan yang bersifat mendadak.

Ukuran yang digunakan adalah kesesuaian Rencana kerja IKPLN Daerah dengan Rencana Kerja IKPLN Pusat serta ketepatan waktu penyusunan dan pengirimannya ke IKPLN Pusat :

- a. Materi Rencana Kerja sesuai Rencana Kerja IKPLN Pusat.
 - b. Sistematika penyusunan.
 - c. Ketepatan waktu pengiriman.
3. Olah Raga dan Kebersamaan, untuk mengukur keaktifan pengurus IKPLN Daerah mengajak para Anggotanya melakukan Olah Raga bersama guna memelihara Kesehatan serta bersilaturahmi menjalin rasa kekeluargaan sesama Anggota dan Pengurus.

Ukuran yang digunakan adalah banyaknya jenis Olah Raga, jumlah peserta dan frekwensi pelaksanaannya untuk mengukur konsistensi menjaga Kesehatan serta kegiatan yang sifatnya kebersamaan dengan sesama Anggota baik dilakukan secara indoor maupun outdoor.

- a. Jenis Olah Raga bersama I: Gerak Terapi Ling Tien Kung (LTK) yang relative tidak memberatkan peserta, dapat dilakukan bersama di lapangan (off line), maupun di tempat masing-masing secara on line.
- b. Jenis Olah Raga lainnya yang dilaksanakan dengan banyak peminatnya.
- c. Kegiatan Kebersamaan yang melibatkan banyak anggota.

- Kontribusi ke Media IKPLN, untuk mengukur keaktifan Pengurus IKPLN Daerah mengajak Anggotanya menulis, mendokumentasikan dan menginformasikan kegiatan yang dilaksanakannya, ke Media Komunikasi IKPLN.

Ukuran yang digunakan adalah volume pengiriman berita dan dokumentasi kegiatan yang telah dilaksanakan di Daerahnya untuk diketahui oleh pembaca dengan harapan bisa memberikan inspirasi, yaitu :

- Pengiriman berita atau Artikel.
 - Pengiriman Foto Kegiatan.
 - Peliputan Kegiatan.
- Laporan Kegiatan rutin, merupakan ketaatan IKPLN Daerah terhadap kewajibannya yang diatur dalam Anggaran Rumah Tangga pasal 17 tentang Tugas Pengurus Daerah. Ukuran yang digunakan adalah ketepatan waktu pengiriman Laporan serta realisasi pelaksanaan kegiatannya dibandingkan dengan rencana kerja yang telah ditetapkan sejak awal periode :
 - Ketepatan waktu pengiriman.
 - Realisasi kegiatan dengan Rencana Kerja.

- Data Anggota, merupakan pengukuran terhadap seberapa besar perhatian dan keaktifan Pengurus Daerah dalam memberikan pengertian (sosialisasi) atas pentingnya pengisian Data Ulang maupun Data Kompetensi Anggota dengan cara memantau, mengingatkan dan membimbing para Anggota untuk melaksanakannya.

Ukuran yang digunakan adalah dengan

menghitung prosentase Anggota yang melakukan pengisian Data Ulang sesuai batas waktu yang telah ditetapkan, dibandingkan terhadap jumlah Anggotanya serta jumlah Anggota pensiunan pegawai yang berusia sampai dengan 70 tahun yang melakukan pengisian Data Kompetensi yang dimiliki :

- Data Ulang Anggota program DPPLN.
 - Data Kompetensi Anggota.
- Knowledge Sharing, dimaksudkan agar Pengurus IKPLN Daerah memiliki wadah bagi para anggotanya untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang hal - hal yang bermanfaat bagi purnakarya maupun informasi-informasi perkembangan peraturan PLN, baik yang menyangkut purnakarya maupun perkembangan PLN secara umum.

Ukuran yang digunakan adalah jumlah pertemuan yang diadakan oleh Pengurus IKPLN Daerah dalam satu tahun.■

IKPLN DAERAH : _____					
No	URAIAN KEGIATAN	BOBOT	STRUKTUR INDIKATOR	TARGET	RETRIKUMSIAN
1	2	3	4	5	6
1	Rapat Pengurus	15,00			
	- Internal Pengurus IKPLN Daerah	5,00	Kali Rapat	12	sebulan sekali
	- Rapat dengan Pengurus Cabang	5,00	Kali Rapat	4	1x6 bulan sekali
	- Rapat dengan Pembiras	5,00	Kali Rapat	1	setahun sekali
2	Penyusunan RKA	20,00			
	- Matrik Rencana Kerja sesuai Rencana Kerja IKPLN Pusat	10,00	Nilai 1 - 10	10	
	- Sistematisa Penyusunan	5,00	Nilai 1 - 10	10	
	- Ketepatan waktu Pengiriman	5,00	Nilai 1 - 10	10	ditinjau laporan di tdk pusat paling lambat 10 hari setelah tanggal setiap tahun.
3	Dish Raga dan Tabaramean	15,00			
	- Dish Raga bersama 5. Ling Tim Kung (LTK)	6,00	Kali latihan bersama	40	setengah sekali, termasuk online
	- Dish Raga bersama 2	3,00	Kali latihan bersama	20	dua kali sebulan
	- Dish Raga bersama 3	3,00	Kali latihan bersama	20	dua kali sebulan
	- Kegiatan kebersamaan	3,00	Kali Kegiatan	4	sekali per triwulan
4	Kontribusi ke Media IKPLN	20,00			
	a. IKPLN News atau website	5,00			
	- Pengiriman berita atau Artikel	5,00	Kali Pengiriman	4	Terbil per triwulan
	- Pengiriman Foto Kegiatan	3,00	Kali Pengiriman	4	Terbil per triwulan
	b. IKPLN TV	5,00			
	- Peliputan Kegiatan	2,00	Kali Peliputan	4	Peliputan kegiatan tertentu
5	Laporan Kegiatan	20,00			
	- Ketepatan waktu pengiriman	5,00	Nilai 1 - 10	7	Laporan per semester, ditinjau Pengurus IKPLN Pusat paling lambat 10 15 bulan berikut.
	- Realisasi pelaksanaan Rencana Kerja	15,00	Prosentase pencapaian	100%	
6	Update Data Anggota	15,00			
	- Penetapan pencapaian Data Ulang	10,00	Selesai	100%	Setiap kali selesai jumbuh anggota di tingkat dan para di anggota penomoran pengurus yang ada setiap 26 bulan
	- Update Data Kompetensi	5,00	Selesai	60%	
7	Knowledge Sharing	5,00			
	- Sharing yang dilaksanakan	5,00	Kali Sharing	2	Dua kali setahun.
Jumlah Total		200,00			

Jaga Terang di Hari Kemenangan

Cerita Petugas PLN Amankan Keandalan Listrik di Momen Idulfitri

Sumber : Press release PLN



Gema takbir bersahutan menyambut datangnya Hari Raya Idulfitri 1447 Hijriah. Ketika banyak keluarga larut dalam hangatnya kebersamaan, ada mereka yang rela dan teguh untuk bersiaga. Di balik terangnya lampu rumah, masjid, dan jalanan yang menyala sepanjang malam kemenangan, puluhan ribu petugas PLN berdiri di garis depan menjaga listrik tetap andal, memberikan masyarakat ketenangan untuk merayakan Lebaran dengan nyaman dan penuh sukacita.

Bagi Riki Waberta (36), bertugas saat Idulfitri bukanlah sebuah pengorbanan, melainkan bagian dari tanggung jawab yang ia jalani dengan penuh komitmen. Team Leader

Keandalan Istana PLN Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan (UP3) Menteng ini memilih tetap berjaga demi memastikan pasokan listrik di objek vital kenegaraan tetap andal.

Pria asal Bengkulu tersebut telah empat tahun berturut-turut menunda mudik ke kampung halaman. Sejak bergabung dengan PLN pada 2018, ia memahami bahwa masa Lebaran justru menjadi periode krusial dalam menjaga keandalan listrik.

“Kami mungkin tidak terlihat, tapi kami adalah bagian dari kebahagiaan masyarakat. Saat listrik tetap andal dan ibadah berjalan tenang, itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi kami,” ujar Riki.

Rasa rindu pada keluarga tentu tak terhindarkan. Namun bagi Riki, tugas yang ia emban memiliki makna lebih besar.

“Pasti ada rasa sedih tidak bisa berkumpul. Tapi saya selalu berpikir, kalau saya tidak di sini, siapa yang memastikan listrik tetap menyala untuk masyarakat? Mereka (keluarga) selalu bilang, ‘Kerjakan tugas dengan baik, kami bangga!’ Itu yang membuat saya tetap kuat,” tuturnya.

Dedikasi yang sama juga ditunjukkan Zahro Ardhillah (26), srikandi PLN asal Pacitan, Jawa Timur yang telah tiga tahun mengabdikan diri di PLN dan kini bertugas di Unit Layanan Pelanggan (ULP) Jayapura Kota,

Papua. Bersama personel yang bersiaga, ia dan rekan-rekannya menjaga keandalan listrik di masjid-masjid utama Jayapura, agar masyarakat dapat beribadah dengan khushyuk saat momen Idulfitri.

“Kami sudah menyiapkan peralatan cadangan yang siap digunakan jika ada gangguan mendadak. Semua jaringan listrik pun sudah kami periksa dan perbaiki jauh-jauh hari agar kondisinya benar-benar prima,” jelas Zahro.

Zahro mengakui bahwa keinginan untuk berkumpul bersama keluarga tentu ada, namun menjaga stabilitas listrik di ujung timur Indonesia kini menjadi prioritasnya. Baginya, hal tersebut juga memberikan kebahagiaan yang tak ternilai meski raga jauh dari keluarga.

“Saya belajar menyeimbangkan kewajiban sebagai seorang muslim dan tanggung jawab pekerjaan. Saya merasa berbahagia ketika bisa memastikan masjid tetap terang dan masyarakat beribadah dengan tenang. Walaupun raga saya jauh dari keluarga, inilah cara saya merayakan hari kemenangan. Semoga kehadiran saya tetap terasa di hati mereka melalui niat baik dan tanggung jawab ini,” ungkap Zahro.

Komitmen tinggi Riki dan Zahro demi menjaga keandalan listrik juga dijalankan oleh Muhammad Hanif Zidan (26), pegawai PLN Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tarakan. Senyum bahagia senantiasa ia pancarkan setiap kali bertugas dari pos siaga dan gardu listrik di wilayah Tarakan, Kalimantan Utara.

“Ini bukan kali pertama saya ditempatkan sebagai tim siaga, dan saya merasa sangat bersyukur diberi kepercayaan ini. Meskipun jauh dari pelukan orang-orang tercinta, dukungan dan doa mereka jadi sumber semangat saya dalam menjalankan tugas,” ucap Hanif.

Bagi Hanif, teknologi menjadi jembatan untuk menjaga kehangatan keluarga saat dirinya bertugas.

“Biasanya setelah salat saya langsung sungkem dengan keluarga, sekarang gantinya lewat layar handphone dengan video call. Sudah menjadi komitmen kami sebagai insan PLN untuk hadir menjaga listrik tetap andal, terutama di momen seperti Idulfitri. Kami ingin masyarakat bisa merayakan Lebaran dengan nyaman,” tambahnya sambil tersenyum, menahan rindu yang tak terucap.

Direktur Utama PLN, Darmawan Prasodjo mengapresiasi dedikasi tinggi yang ditunjukkan oleh Riki, Zahro, Hanif, serta puluhan ribu petugas lapangan lainnya yang berkomitmen untuk siaga di momen penting seperti Idulfitri.

“Petugas PLN adalah garda terdepan dalam menjaga keandalan listrik di tengah momen-momen penting nasional seperti Idulfitri. Kami mengapresiasi mereka yang berjuang pantang menyerah dalam memastikan hari kemenangan tetap terang benderang, dan jutaan keluarga Tanah Air dapat berkumpul bersama dengan nyaman,” jelas Darmawan.

Selama masa siaga yang ditetapkan pada 12 hingga 31 Maret 2026, PLN menyiapkan sekitar 72 ribu personel yang bertugas di ribuan posko siaga di seluruh Indonesia. Para personel ini tetap bersiaga di tempat tugasnya masing-masing, menjaga gema takbir tetap berkumandang dan hangatnya pelukan keluarga di hari kemenangan. Meski tak selalu terlihat, mereka terus hadir, menjaga terang dari pembangkit listrik, gardu-gardu induk, pos siaga, hingga jaringan di seluruh pelosok negeri. Mereka adalah para penjaga cahaya, pahlawan sunyi yang menjaga Indonesia tetap terang saat hari kemenangan. ■

Proyek Elektrifikasi Jalur Kereta Malaysia
Rampung Lebih Cepat dari Target

PLN Group Perkuat Reputasi Internasional

Sumber : Press release PLN

Jakarta, 7 Maret 2026 – PLN Group kembali memperoleh pengakuan atas kinerjanya di panggung global. Subholding PT PLN Nusantara Power (PLN NP) melalui anak usahanya, PT PLN Nusantara Power Construction (PLN NPC) berhasil menyelesaikan 2 (dua) titik proyek elektrifikasi East Coast Rail Link (ECRL) di Malaysia lebih cepat dari jadwal yang ditetapkan.

Adapun kedua titik tersebut ialah Feeder Station (FS) 01 di Tunjung, Kelantan yang diselesaikan 15 hari lebih awal dari jadwal dan FS 09 di Jambu Rias, Pahang yang juga mencatat percepatan signifikan dengan rampung satu bulan lebih cepat dari target. Penyelesaian proyek yang lebih cepat dari target ini mendapat apresiasi dari Tenaga

Switchgear (TSG) selaku Project Delivery Partner (PDP) dan Tenaga Nasional Berhad (TNB) sebagai pemilik jaringan.

Head Project Management Office TNB, Tn Azreen Bin Othman menyampaikan apresiasi atas keberhasilan penyelesaian koneksi dari Pencawang Masuk Utama (Gardu Induk) Tunjung hingga FS 01 dan FS 09 menjadi bagian krusial dalam sistem elektrifikasi ECRL.

“Lebih awal dari target yang ditetapkan. Ini merupakan capaian yang sangat membanggakan. Kami melihat PLN menunjukkan komitmen dan kesungguhan yang tinggi dalam memastikan proyek ini selesai dengan cepat tanpa mengesampingkan kualitas,” ujarnya.

Diketahui, ECRL merupakan proyek kereta listrik jalur ganda sepanjang 665 kilometer yang menghubungkan Port Klang di Selangor hingga Kota Bharu di Kelantan. Proyek ini sepenuhnya menggunakan tenaga elektrik untuk operasional penumpang dan kargo serta diproyeksikan mampu mengurangi emisi karbon hingga satu juta ton CO₂ per tahun saat mulai beroperasi pada 2027.

Azreen menambahkan, pihaknya berharap kinerja tersebut dapat berlanjut pada proyek-proyek berikutnya.

“Kami sangat puas dengan hasilnya dan berharap pencapaian luar biasa ini dapat terus berlanjut pada proyek-proyek berikutnya di Pencawang Seberang Jerneh dan Gombak,” tambahnya.

Keberhasilan PLN dalam proyek ini sekaligus menunjukkan kontribusi nyata Indonesia dalam mendukung infrastruktur transportasi rendah karbon di kawasan Asia Tenggara.

Direktur Utama PLN (Persero), Darmawan Prasodjo, menegaskan bahwa keberhasilan ini merupakan wujud konkret transformasi dan ekspansi global PLN.

“Keberhasilan ini menjadi pijakan strategis bagi PLN Group untuk terus memperluas proses bisnis di level internasional. Dengan kompetensi teknis dan pengalaman di bidang kelistrikan yang dimiliki, kami yakin mampu menyelesaikan proyek sesuai standar internasional sekaligus mengharumkan nama bangsa di level dunia,” jelasnya.

Dalam proyek ini, PLN Group tergabung dalam konsorsium Engineering, Procurement, Construction, and Commissioning (EPCO). Ada pun, PLN NP berperan dalam pengadaan peralatan utama, sementara PLN NPC berperan juga dalam pengadaan peralatan pendukung dan mengeksekusi pekerjaan konstruksi sekaligus pelaksanaan

komisioning.

Secara teknis, PLN Group mengerjakan empat dari total 10 Feeder Station dalam proyek ECRL, yakni FS1, FS2, FS9, dan FS10. Proyek ini dimulai pada Juni 2024 dan ditargetkan rampung secara keseluruhan pada Juni 2026.

Direktur Utama PLN Nusantara Power, Ruly Firmansyah menyampaikan bahwa penyelesaian lebih cepat dari target menjadi bukti kapabilitas perusahaan dalam proyek strategis lintas negara.

“Penyelesaian lebih cepat dari target menjadi bukti bahwa perusahaan Indonesia mampu bersaing dan dipercaya dalam proyek strategis lintas negara. Ini bukan hanya pencapaian bisnis, tetapi juga kebanggaan nasional,” ujar Ruly.

Direktur Utama PLN Nusantara Power Construction, Djarot Hutabri, menjelaskan bahwa PLN NPC telah memiliki lebih dari 20 tahun pengalaman di bidang pembangkitan dan transmisi. Pengalaman tersebut menjadi fondasi dalam mengerjakan proyek elektrifikasi ECRL di Malaysia.

Ia memastikan PLN NPC siap melaksanakan design and build untuk elektrifikasi Feeder Station ECRL yang mencakup pembangunan 132 kV Switching Station, instalasi Overhead Transmission Line (OHL) dan Underground Cable sepanjang 3 kilometer, serta pekerjaan pendukung lainnya demi memastikan proyek tersebut dikerjakan tepat waktu dan berstandar tinggi.

“Capaian ini mencerminkan kapabilitas, profesionalisme, dan komitmen seluruh insan PLN NPC dalam menghadirkan layanan konstruksi ketenagalistrikan yang andal, tepat waktu, dan berstandar global. Apresiasi dari TSG dan TNB menjadi bukti bahwa kami mampu memberikan nilai tambah bagi mitra strategis,” pungkas Djarot. ■



Dana Pensiun PLN

IDENTITAS BARU DANA PENSIUN PLN

Simbol Transformasi Untuk Keberlanjutan

■ Sumber : Press Release No. 002 .PR/DPPLN/03/2026

Keberhasilan sebuah institusi tak hanya dilihat dari usia berdirinya, melainkan juga dari kemampuan beradaptasi, memperkuat identitas, dan terus memberi nilai bagi para pemangku kepentingan. Semangat ini kini terwujud lewat peluncuran logo baru Dana Pensiun PLN, bagian dari upaya transformasi organisasi menuju entitas yang lebih modern, profesional, dan berkelanjutan. Sebagai lembaga yang mengelola dana pensiun bagi anggota PLN Group, Dana Pensiun PLN memikul tanggung jawab besar untuk menjamin kelangsungan manfaat bagi pesertanya.

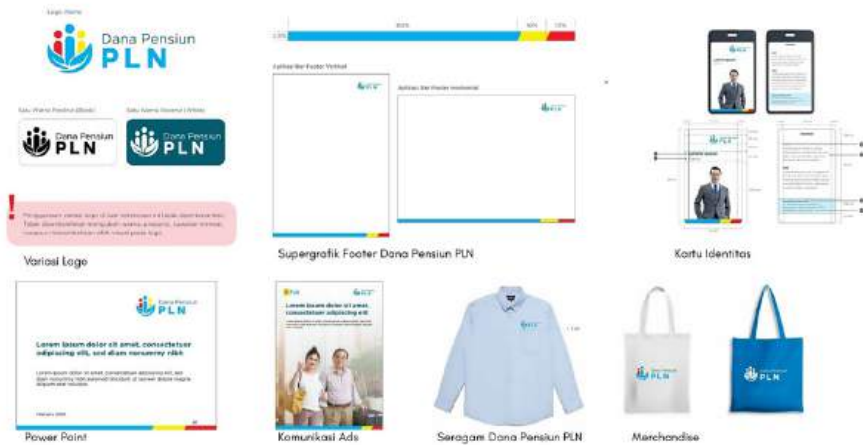
Karena itu, perubahan identitas visual ini bukan sekadar penyegaran tampilan, melainkan cerminan perjalanan organisasi yang senantiasa berkembang menyesuaikan diri dengan dinamika zaman.

Logo baru Dana Pensiun PLN dirancang

dengan gaya yang lebih kontemporer, simpel, namun penuh makna filosofis. Identitas visual ini mencerminkan semangat pertumbuhan, perlindungan, dan keberlanjutan yang menjadi landasan utama dalam pengelolaan dana pensiun. Makna yang terkandung dalam logo tersebut menggambarkan hubungan harmonis antar unsur penting dalam ekosistem Dana Pensiun PLN. Sinergi antara pendiri, pengurus, dan peserta menjadi fondasi utama dalam menjaga keberlanjutan manfaat dana pensiun secara berkesinambungan. Transformasi ini juga menegaskan komitmen Dana Pensiun PLN untuk memperkuat tata kelola yang profesional, transparan, dan berorientasi pada keberlanjutan manfaat bagi peserta.

Peluncuran logo baru menjadi momentum penting bagi Dana Pensiun PLN untuk memperkuat citra organisasi sekaligus menyampaikan pesan transformasi kepada

PENGAPLIKASIAN LOGO



semua pemangku kepentingan. Identitas visual baru tidak sekadar menandakan perubahan, melainkan simbol komitmen Dana Pensiun PLN untuk terus tumbuh, menjaga kepercayaan, serta memberikan perlindungan kesejahteraan jangka panjang bagi seluruh peserta.

Identitas visual baru Dana Pensiun PLN bukan sekadar perubahan tampilan, melainkan representasi semangat transformasi organisasi dalam memperkuat tata kelola, profesionalisme, serta komitmen kami menjaga amanah pengelolaan dana pensiun secara berkelanjutan. Dana Pensiun PLN menegaskan komitmennya untuk terus tumbuh bersama peserta dan pemangku kepentingan, menghadirkan perlindungan serta kesejahteraan jangka panjang yang berlandaskan kepercayaan

Dengan identitas baru yang lebih modern dan bermakna, Dana Pensiun PLN menegaskan langkahnya sebagai institusi yang terus berkembang dan beradaptasi dengan perubahan zaman. Transformasi ini sekaligus menjadi simbol komitmen untuk menjaga amanah pengelolaan dana pensiun

secara profesional dan berkelanjutan. Ke depan, Dana Pensiun PLN akan terus memperkuat perannya sebagai lembaga pengelola dana pensiun terpercaya, memberikan manfaat berkelanjutan bagi peserta, serta tumbuh bersama dalam ekosistem PLN Group. ■

*) Hargo
Sekretariat Dana Pensiun PLN

Sekilas Tentang Dana Pensiun PLN

Dana Pensiun PT PLN (Persero) merupakan lembaga pengelola program pensiun bagi pegawai PLN yang bertujuan memberikan jaminan kesejahteraan setelah memasuki masa purna tugas. Dana Pensiun PLN mengelola dana secara profesional, transparan, dan berkelanjutan dengan mengedepankan prinsip tata kelola yang baik serta pelayanan optimal bagi peserta dan penerima manfaat pensiun.



Dana Pensiun PLN Perkuat Strategi Ekspansi Bisnis Anak Usaha

Resmikan Logo Baru Pada Rakor Semester II 2025

■ Sumber: Press Release No. 001 .PR/DPPLN/03/2026

Dana Pensiun PLN (DP-PLN) memperkuat rencana pengembangan dan ekspansi bisnis anak usahanya melalui penyelenggaraan Rapat Koordinasi (Rakor) Semester II Tahun 2025. Forum ini menjadi titik tolak strategis bagi manajemen untuk menyelaraskan arah pengembangan bisnis sekaligus meneguhkan komitmen institusi dalam menjaga kelangsungan manfaat pensiun peserta.

Rapat Koordinasi yang dihadiri oleh Direksi, tim manajemen, serta seluruh pemangku kepentingan menjadi platform untuk meninjau pencapaian kinerja organisasi dan merumuskan langkah-langkah strategis ke depan dalam menghadapi dinamika industri serta tantangan pengelolaan dana pensiun. Direktur Utama Dana Pensiun PLN, Antonius Resep Tyas Artono, dalam sambutannya menekankan bahwa penguatan kinerja

anak usaha merupakan komponen penting dalam strategi jangka panjang DP-PLN untuk menjamin kesinambungan pengelolaan dana pensiun. Menurutnya, pengembangan dan ekspansi bisnis anak usaha harus dilaksanakan secara profesional, terukur, serta didukung tata kelola yang baik, agar dapat memberikan kontribusi optimal bagi penguatan institusi.

“Pengembangan dan ekspansi bisnis anak usaha merupakan bagian dari strategi jangka panjang Dana Pensiun PLN untuk memperkuat kinerja institusi sekaligus memastikan keberlanjutan manfaat pensiun bagi para peserta.” – Antonius Resep Tyas Artono, Direktur Utama Dana Pensiun PLN

Pada kesempatan yang sama, Rakor Semester II Tahun 2025 juga menjadi momentum penting dengan peluncuran Logo Baru Dana Pensiun PLN sebagai upaya memperkuat identitas korporasi yang selaras dengan transformasi PLN Group. Logo baru tersebut mencerminkan semangat institusi yang berfokus pada perlindungan, keberlanjutan, dan kesejahteraan jangka panjang peserta.

Direktur Legal dan Manajemen Human Capital PT PLN (Persero), Yusuf Didi Setiarto, memberikan arahan dan menekankan pentingnya memperkuat sinergi antara Dana Pensiun PLN dengan PLN sebagai pendiri, guna menjamin pengelolaan dana pensiun yang profesional, transparan, dan berkelanjutan.

“Sinergi yang kuat antara Dana Pensiun PLN dan PLN sebagai pendiri menjadi faktor penting dalam memastikan pengelolaan dana pensiun yang sehat dan memberikan

manfaat optimal bagi para peserta.” – Yusuf Didi Setiarto

Selain agenda strategis, Rakor Semester II 2025 juga menyajikan sesi motivasi dan pembekalan manajemen yang dipaparkan oleh Prof. Rhenald Kasali, Ph.D., pakar manajemen dan Guru Besar Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia. Dalam presentasinya yang berjudul “Strategi Ekspansi Pengembangan Usaha Perseroan”,

Prof. Rhenald Kasali menekankan pentingnya keberanian organisasi untuk terus beradaptasi, berinovasi, serta memanfaatkan peluang bisnis di tengah lingkungan yang semakin dinamis. Rakor juga diisi dengan penandatanganan sejumlah Nota Kesepahaman (MoU) antara Dana Pensiun PLN dan mitra strategis, sebagai langkah untuk memperluas kolaborasi dan membuka peluang pengembangan usaha yang memberi nilai tambah bagi pengelolaan dana pensiun.

Melalui penyelenggaraan Rapat Koordinasi Semester II 2025, Dana Pensiun PLN menegaskan komitmennya untuk terus memperkuat strategi bisnis, meningkatkan sinergi internal, serta mendorong pengelolaan dana pensiun yang profesional, transparan, dan berkelanjutan.

Dengan semangat transformasi yang tercermin dalam identitas baru institusi, DP-PLN optimis dapat terus menghadirkan pengelolaan dana pensiun yang lebih kuat, adaptif, dan memberikan manfaat maksimal bagi seluruh peserta di masa depan. ■

*) Hargo
Sekretariat Dana Pensiun PLN

Melalui RUPS LPT 2025:

9 Entitas Usaha YPK PLN Menguatkan Fondasi, Meneguhkan Arah, dan Optimisme Baru



RUPS Laporan Pertanggungjawaban Tahunan (LPT) Tahun Buku 2025 salah satu entitas usaha YPK PLN di Graha YPK PLN.

Awal Februari 2026 menjadi momentum penting bagi sembilan entitas usaha di bawah naungan Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PT PLN (Persero) (YPK PLN). Bertempat di Graha YPK PLN, Lebak Bulus, Jakarta Selatan, Rapat Umum Pemegang Saham (RUPS) yang berlangsung pada 2–5 Februari 2026 tidak sekadar menjadi agenda tahunan, tetapi juga ruang refleksi dan penegasan arah bersama.

Dalam forum tersebut, masing-masing entitas menyampaikan pertanggungjawaban atas kinerja Tahun Buku 2025, mengulas capaian, tantangan, sekaligus langkah pembenahan yang telah dilakukan. Suasana yang terbangun bukan hanya formalitas pengesahan laporan, melainkan dialog yang konstruktif untuk memastikan setiap perusahaan bergerak dalam visi yang selaras dan fondasi yang semakin kokoh.

Sembilan entitas yang mengikuti RUPS ini adalah PT Andika Energindo, PT Usaha Jaya Prima Karya, PT Lisna Syifa' Prima, PT Solusi Manajemen Risiko Terintegrasi, PT Sentra Teknologi Terapan, PT Citacontrac, PT Bajragraha Sentranusa, PT Dinamika Energy Indonesia, serta PT Bakti Energi Sejahtera.

Secara umum, kinerja sepanjang 2025 menunjukkan stabilitas yang terjaga. Laporan Tahunan dan Laporan Keuangan yang telah diaudit oleh Kantor Akuntan Publik independen memperoleh opini “Wajar dalam Semua Hal yang Material”. Capaian ini tidak hanya menandai kepatuhan administratif, tetapi juga mencerminkan disiplin pengelolaan dan komitmen terhadap prinsip tata kelola perusahaan yang baik (*Good Corporate Governance*).

Di balik angka-angka tersebut, terdapat kerja kolektif yang konsisten. Sejumlah



Kebersamaan jajaran Pengurus, Komisaris, dan Manajemen dalam RUPS 2026

entitas membukukan pertumbuhan usaha yang positif dengan arus kas operasi yang sehat dan rasio operasional yang terkendali. Pada beberapa perusahaan, realisasi kinerja bahkan melampaui target KPI yang telah ditetapkan. Hal ini menjadi bukti bahwa kolaborasi, ketangguhan, dan kepemimpinan yang adaptif mampu menjaga stabilitas di tengah dinamika usaha.

Ketua Umum Pengurus Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PT PLN (Persero), Supriyadi, dalam arahannya menegaskan bahwa RUPS 2026 menjadi momentum untuk memastikan pertumbuhan berjalan seiring dengan penguatan tata kelola.

RUPS 2026 meneguhkan komitmen kita untuk memperkuat tata kelola perusahaan yang baik, meningkatkan efektivitas pengendalian internal, serta memastikan pengelolaan likuiditas dan kepatuhan regulasi berjalan secara prudent.

“Pertumbuhan tetap menjadi tujuan, namun harus dicapai secara sehat, terukur, dan berkelanjutan.” Supriyadi, Ketua Umum YPK PLN.

Sejumlah keputusan strategis, termasuk finalisasi KPI, dikuasakan kepada Pemegang Saham Mayoritas sesuai ketentuan Anggaran Dasar Perseroan dan akan ditindaklanjuti melalui mekanisme yang berlaku.

Penekanan pada penguatan pengendalian internal, pengelolaan likuiditas secara prudent, kepatuhan perpajakan, serta pemetaan profil risiko secara komprehensif menjadi pijakan penting ke depan. Arah ini menegaskan bahwa keberlanjutan tidak hanya ditentukan oleh ekspansi, tetapi juga oleh kualitas pengelolaan dan kedewasaan organisasi.

RUPS 2026 pada akhirnya menjadi penanda konsistensi. Bahwa pertumbuhan yang kokoh lahir dari integritas yang dijaga, akuntabilitas yang ditegakkan, dan sinergi yang dirawat. Dengan fondasi yang semakin matang dan arah yang semakin jelas, sembilan entitas usaha YPK PLN melangkah ke 2026 dengan keyakinan yang terukur, siap menghadirkan kinerja yang bernilai dan berkelanjutan bagi seluruh pemangku kepentingan. ■



*) Amiruddin Ginting
Sekretariat YPK PLN



Menjaga Kesehatan Mental di Usia Produktif

■ Oleh: **dr. A.A.A.A. Kusumawardhani, SpKJ, MPH**
RS Dharmawangsa Mental Health Center

Kelompok usia produktif yang dimaksud adalah mereka para pekerja muda, yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Di zaman sekarang, gangguan kesehatan mental bisa terjadi pada siapa saja, terutama orang yang sulit beradaptasi dengan perubahan. Untuk mencegahnya, mereka perlu menetapkan batasan waktu dalam bekerja dan jangan ragu menghubungi profesional kesehatan apabila merasakan tanda-tanda masalah mental."

(<https://ayosehat.kemkes.go.id/>)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan dimana individu mampu mengatasi stress normal kehidupan, produktif secara sosial, dan dapat berkontribusi dalam masyarakat.

Walau masalah kesehatan mental ini tidak mengakibatkan kematian secara langsung, gangguan ini bisa menyebabkan penderitaan berkepanjangan, baik bagi penderita, keluarga dan orang-orang di sekitarnya, serta juga berdampak pada produktifitas atau kinerja dan kualitas hidupnya. Menjaga kesehatan mental di usia produktif (20–50 tahun) sangat penting karena pada fase

ini biasanya tuntutan hidup sedang tinggi — pekerjaan, keluarga, finansial, dan tanggung jawab sosial. Usia produktif sering kali dianggap sebagai fase paling penting dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini, individu dituntut untuk berkembang secara karier, membangun stabilitas finansial, serta menjalani berbagai peran sosial sekaligus. Namun di balik pencapaian tersebut, terdapat tekanan yang tidak sedikit. Target pekerjaan, tuntutan keluarga, kompetisi profesional, hingga perubahan gaya hidup dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental di usia produktif bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan — terutama bagi pekerja di kota besar seperti Jakarta yang memiliki tingkat tekanan hidup tinggi.

Kesehatan usia produktif sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, seperti makanan sehat dan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan stres yang efektif. Kesehatan fisik yang baik juga menjadi faktor penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. Perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga berat badan dan kesehatan jantung dengan melakukan aktivitas fisik yang

teratur. Selain kesehatan fisik, perlu juga diperhatikan pengelolaan stres. Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental. Stres yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kesehatan mental dan juga fisik, sehingga perlu belajar cara mengatasi stres dan mencari dukungan ketika dibutuhkan.

Apa yang dimaksud dengan stress? Setiap orang akan selalu berhadapan dengan tantangan atau stresor yang berasal dari lingkungan sekitarnya, termasuk lingkungan tempatnya bekerja. Jadi stressor adalah segala tekanan yang berasal dari luar diri kita dan stress adalah respons terhadap stressor tersebut. Jika individu tersebut mampu beradaptasi dengan stresor yang ada maka akan terjadi eustress yaitu stress yang memberi pengalaman yang menyenangkan, membuat individu tersebut termotivasi untuk aktif berprestasi. Sementara bagi individu yang tidak mampu beradaptasi maka dikatakan mereka mengalami distress yaitu stress yang merusak atau tidak menyenangkan. Distress yang berkepanjangan dapat membuat individu jatuh ke dalam kondisi burnout yaitu kondisi kelelahan akibat stress berkepanjangan di tempat kerja, dengan tanda-tanda berupa kelelahan emosional, ekspektasi negatif kepada pelanggan dan persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Mengapa Kesehatan Mental Penting bagi Pekerja Aktif?



Kesehatan mental yang baik berperan besar dalam menentukan kualitas hidup dan performa kerja seseorang. Individu dengan kondisi psikologis yang stabil cenderung lebih fokus dan produktif, mampu mengambil keputusan dengan baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat di lingkungan kerja.

Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti:

- Penurunan konsentrasi dan kinerja
- Mudah lelah dan kehilangan motivasi
- Gangguan tidur
- Konflik dengan rekan kerja dan atau keluarga
- Stres berkepanjangan hingga jatuh dalam kondisi burnout

Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya merugikan individu tetapi juga perusahaan karena dapat meningkatkan risiko ketidakhadiran di tempat kerja, penurunan produktivitas, dan turnover karyawan yang cepat.

Data Kesehatan Mental Pekerja di Indonesia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada pekerja di Indonesia merupakan isu yang nyata dan perlu perhatian serius. Menurut Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan mental emosional di wilayah perkotaan cenderung lebih tinggi dibandingkan daerah lain (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018). Tekanan kerja tinggi, tuntutan target, dan ketidakseimbangan kehidupan kerja merupakan faktor risiko utama gangguan kesehatan mental pekerja di wilayah perkotaan. Data juga menunjukkan sekitar 26,8% pekerja Indonesia bekerja lebih dari 49 jam per minggu, yang meningkatkan

TAHUKAH ANDA

risiko stres dan gangguan kesehatan.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi dan kecemasan di Jakarta termasuk yang tertinggi secara nasional. Gejala depresi tercatat sekitar 9,3% dan kecemasan 7,6%, jauh di atas rata-rata nasional. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor perkotaan seperti biaya hidup tinggi, kemacetan, tekanan kerja, dan minimnya waktu istirahat.

Selain itu, survei kesejahteraan pekerja di Indonesia menunjukkan lebih dari 50% karyawan mengalami kelelahan kerja kronis (burnout). Bahkan kerugian produktivitas akibat stres diperkirakan mencapai jutaan rupiah per karyawan setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya isu individu, tetapi juga berdampak langsung pada kinerja organisasi.

Secara global, World Health Organization juga menegaskan bahwa lingkungan kerja yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, serta menurunkan produktivitas ekonomi suatu negara.

Tantangan Kesehatan Mental di Usia Produktif

Sebagai individu dewasa yang memiliki waktu 24 jam sehari, pada umumnya lebih dari setengahnya digunakan untuk urusan pekerjaan. Rata-rata durasi kerja produktif di Indonesia, berkisar antara 7-8 jam dalam sehari, 5 kali dalam seminggu. Selama itu pula waktu dihabiskan untuk berinteraksi dengan rekan-rekan di tempat kerja. Setiap individu mendambakan pekerjaan yang sempurna, relasi yang nyaman tanpa drama atau politik kantor di dalamnya. Namun, perlu dicatat bahwa tidak ada pekerjaan yang ideal dimanapun. Pasti ada saja faktor yang membuat kurang ideal, baik itu jenis pekerjaannya, pimpinan, rekan kerja, gaji/

upah, lokasi kerja dan faktor lainnya. Apalagi dalam hubungan sosial, berbeda pendapat dengan sesama rekan kerja pasti tidak bisa dihindari. Oleh karena itu, kita perlu menoleransi atau beradaptasi dengan hal-hal tersebut sehingga tidak berakibat terjadinya distress.

Faktor-faktor yang umumnya memengaruhi kesehatan mental pekerja aktif, antara lain:

1. Tekanan Pekerjaan

Target yang tinggi, tenggat waktu ketat, dan beban kerja berlebih dapat memicu stres kronis jika tidak dikelola dengan baik.

2. Ketidakseimbangan Work-Life Balance

Banyak pekerja kesulitan memisahkan kehidupan profesional dan pribadi, terutama di era digital yang membuat pekerjaan dapat diakses kapan saja.

3. Tuntutan Finansial

Kebutuhan ekonomi, cicilan, dan tanggung jawab keluarga sering menjadi sumber kecemasan tersendiri.

4. Perbandingan Sosial

Media sosial dapat memicu perasaan tidak cukup baik, rendah diri ketika seseorang membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain.

5. Kurangnya Waktu Istirahat

Jam kerja panjang tanpa jeda yang cukup dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional.

Cara Menjaga Kesehatan Mental di Usia Produktif

Menjaga kesehatan mental tidak harus dilakukan dengan cara yang rumit. Lakukan hal-hal sederhana namun bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental.

Langkah sederhana namun konsisten dapat memberikan dampak besar.

1. Mengelola Stres Secara Aktif

Kenali sumber stres dan cari strategi penanganan yang sesuai, seperti teknik pernapasan, meditasi, atau aktivitas relaksasi.

2. Menetapkan Batasan yang Sehat

Belajar mengatakan “tidak” terhadap beban kerja berlebihan merupakan bagian penting dari menjaga keseimbangan hidup.

3. Menjaga Pola Hidup Sehat

Tidur cukup, olahraga rutin, dan pola makan seimbang berperan besar terhadap kesehatan mental karena berkaitan langsung dengan fungsi otak dan neurohormon.

4. Membangun Dukungan Sosial

Berbagi cerita dengan keluarga, teman, atau rekan kerja dapat membantu mengurangi tekanan psikologis.

5. Mengembangkan Self-Awareness

Mengenali emosi, kebutuhan peribadi, dan tanda-tanda kelelahan mental membantu seseorang mengambil tindakan lebih cepat sebelum kondisi memburuk.

6. Mengambil Waktu Istirahat

Istirahat bukan tanda kelemahan, tetapi strategi pemulihan. Liburan singkat, mengerjakan hobi, atau waktu bebas tanpa pekerjaan yang dibawa ke rumah, dapat membantu mengembalikan energi mental.

7. Mencari Bantuan Profesional

Jika stres atau kecemasan mulai

mengganggu fungsi sehari-hari, berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater merupakan langkah yang bijak. Konsultasi profesional itu normal. Psikolog atau psikiater bukan hanya untuk kondisi berat, tapi justru baik untuk pencegahan.

Tanda-Tanda Kesehatan Mental Perlu Diperhatikan

Memiliki perasaan dan bereaksi terhadap situasi sekitar sangatlah wajar, namun jika sudah berdampak dan mengganggu kinerja haruslah menjadi perhatian.

Beberapa tanda yang perlu diwaspadai antara lain:

- Perasaan sedih atau cemas berkepanjangan (terus menerus sepanjang hari)
- Kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai
- Mudah marah atau sensitif
- Gangguan tidur atau perubahan nafsu makan
- Sulit berkonsentrasi
- Merasa tidak berharga atau putus asa

Jika gejala berlangsung lebih dari dua minggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari, penting untuk segera mencari bantuan profesional. Mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan namun mengatasi sedini mungkin akan mencegah kerugian lebih lanjut.

Peran Perusahaan dalam Mendukung Kesehatan Mental

Perusahaan dapat menyediakan sumber daya seperti konseling, program bantuan karyawan, atau akses ke psikolog yang dapat membantu karyawan yang sedang mengalami masalah.

Perusahaan memiliki peran penting dalam

TAHUKAH ANDA

menjaga kesejahteraan karyawan melalui:

- Beban kerja yang realistis
- Program kesejahteraan karyawan
- Dukungan kesehatan mental
- Budaya komunikasi terbuka
- Fleksibilitas kerja

Investasi pada kesehatan mental karyawan bukan hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga berdampak positif pada produktivitas dan loyalitas kerja.

Untuk melindungi kesehatan mental, WHO merekomendasikan:

- Pelatihan bagi pimpinan dalam bidang kesehatan mental, yang membantu pimpinan mengenali dan merespons bawahan yang mengalami gangguan emosional; mengembangkan keterampilan interpersonal seperti komunikasi terbuka dan mendengarkan aktif; serta meningkatkan pemahaman tentang bagaimana faktor stres pekerjaan memengaruhi kesehatan mental;
- Pelatihan bagi pekerja dalam literasi dan kesadaran kesehatan mental, untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap kondisi kesehatan mental di tempat kerja;
- Intervensi individu untuk membangun keterampilan dalam mengelola stres dan mengurangi gejala kesehatan mental, termasuk intervensi psikososial dan kesempatan untuk aktivitas fisik berbasis rekreasi.

Kesimpulan

Usia produktif adalah periode penuh peluang sekaligus tantangan. Data di Indonesia menunjukkan bahwa tekanan kerja dan

lingkungan perkotaan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada pekerja aktif. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi fondasi penting agar seseorang dapat menjalani peran profesional dan pribadi secara optimal.

Dengan kesadaran diri, pola hidup sehat, dukungan sosial, serta manajemen stres yang baik, individu dapat tetap produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis. Pada akhirnya, kesehatan mental bukan hanya tentang menghindari gangguan, tetapi tentang menciptakan kualitas hidup yang seimbang, bermakna, dan berkelanjutan. No Health without Mental Health.■

Referensi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Keselamatan dan kesehatan kerja: Dampak tekanan kerja terhadap kesehatan mental pekerja*. Kementerian Ketenagakerjaan RI. <https://www.kemnaker.go.id>

World Health organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. World Health Organization & International Labor Organization. <https://www.who.int>

World Health organization. (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. WHO Press.

Gallup. (2024). *State of the global workplace report 2024*. Gallup, Inc. <https://www.gallup.com>

International Labour Organization. (2022). *World employment and social outlook: Trends 2022*. ILO. <https://www.ilo.org>

Hikmah Idul Fitri dan Kemeriahan Tradisi Nusantara

Makna Mendalam di Balik Idul Fitri

Idul Fitri merupakan momentum spiritual yang sangat dinantikan oleh umat Muslim di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Setelah menjalani ibadah puasa selama bulan Ramadan, Idul Fitri menjadi simbol kemenangan atas hawa nafsu, sekaligus ajang kembali kepada fitrah—kesucian hati dan jiwa.

Secara esensial, Idul Fitri bukan hanya tentang perayaan, melainkan refleksi diri. Nilai utama yang terkandung di dalamnya adalah:

- Keikhlasan dalam beribadah dan berbagi
- Kesabaran dalam menghadapi ujian
- Kepedulian sosial melalui zakat dan sedekah
- Silaturahmi sebagai penguat hubungan antar sesama

Tradisi saling memaafkan yang menjadi ciri khas Idul Fitri di Indonesia memperlihatkan betapa pentingnya menjaga harmoni sosial. Ucapan “mohon maaf lahir dan batin” bukan

sekadar formalitas, tetapi wujud kesadaran untuk memperbaiki hubungan dan membuka lembaran baru.

Idul Fitri dalam Perspektif Sosial dan Kebangsaan

Di Indonesia, Idul Fitri memiliki dimensi sosial yang sangat kuat. Momentum ini menjadi perekat bangsa yang majemuk. Tidak hanya umat Muslim, masyarakat lintas agama pun turut merasakan suasana kebersamaan dan toleransi.

Fenomena mudik—tradisi pulang kampung menjelang Idul Fitri—menjadi gambaran nyata betapa kuatnya nilai kekeluargaan dalam budaya Indonesia. Jalanan yang dipenuhi pemudik bukan sekadar mobilitas, tetapi perjalanan emosional menuju kampung halaman, tempat kenangan dan akar kehidupan berada.

Ragam Tradisi Idul Fitri di Berbagai Daerah

Indonesia yang kaya akan budaya menghadirkan beragam tradisi unik dalam merayakan Idul Fitri. Setiap daerah memiliki cara tersendiri dalam memaknai hari kemenangan ini.



1. Takbiran dan Pawai Obor

Di berbagai daerah, malam Idul Fitri dimeriahkan dengan takbiran keliling yang diiringi pawai obor. Suara takbir menggema, menciptakan suasana haru sekaligus khidmat. Tradisi ini tidak hanya menjadi ritual keagamaan, tetapi juga ajang kebersamaan masyarakat.



2. Ketupat sebagai Simbol Kebersamaan (Jawa)

Ketupat menjadi ikon khas Idul Fitri di Pulau Jawa. Filosofinya sangat dalam—bungkus anyaman melambangkan kesalahan manusia, sementara isi beras putih melambangkan kesucian hati setelah saling memaafkan. Tradisi “kupatan” biasanya dilakukan beberapa hari setelah Idul Fitri, sebagai bentuk syukur dan kebersamaan.



3. Tradisi Grebeg Syawal (Yogyakarta)

Di Yogyakarta, terdapat tradisi Grebeg Syawal yang diselenggarakan oleh Keraton. Gunungan berisi hasil bumi diarak dan diperebutkan masyarakat sebagai simbol keberkahan. Tradisi ini mencerminkan perpaduan nilai Islam dan budaya lokal yang harmonis.



4. Lebaran Topat (Lombok)

Di Lombok, masyarakat merayakan Lebaran Topat satu minggu setelah Idul Fitri. Acara ini diisi dengan doa bersama dan makan ketupat di tempat wisata, mencerminkan rasa syukur dan kebersamaan.



5. Bakar Gunung Api (Sumatera Barat)

Sebagian masyarakat di Sumatera Barat memiliki tradisi unik berupa penyalaan obor besar atau “gunung api” sebagai simbol semangat dan kebersamaan dalam menyambut hari kemenangan.

Nilai Universal dalam Perayaan Lokal

Meskipun beragam dalam bentuk, seluruh tradisi tersebut memiliki benang merah yang sama, yaitu:

- Rasa syukur kepada Tuhan
- Penguatan hubungan sosial
- Pelestarian budaya lokal
- Kebahagiaan kolektif masyarakat

Hal ini menunjukkan bahwa Idul Fitri tidak hanya menjadi perayaan religius, tetapi juga menjadi wadah pelestarian budaya bangsa.

Relevansi Idul Fitri di Era Modern

Di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern, esensi Idul Fitri tetap relevan. Silaturahmi kini tidak hanya dilakukan secara fisik, tetapi juga melalui media digital. Namun, nilai kehangatan dan ketulusan tetap harus dijaga.

Bagi organisasi seperti IKPLN, momentum Idul Fitri dapat dimanfaatkan untuk:

- Mempererat hubungan antar pengurus
- Meningkatkan solidaritas dan kepedulian sosial
- Menumbuhkan semangat kebersamaan dalam menjalankan program organisasi

Penutup: Kembali ke Fitrah, Memperkuat Kebersamaan

Idul Fitri adalah lebih dari sekadar perayaan tahunan. Ia adalah perjalanan spiritual yang mengajarkan manusia untuk kembali kepada nilai-nilai dasar kemanusiaan: kejujuran, kasih sayang, dan persaudaraan.

Melalui keberagaman tradisi yang ada di Nusantara, kita belajar bahwa perbedaan bukanlah penghalang, melainkan kekayaan yang memperindah kebersamaan. Semangat inilah yang perlu terus dijaga, baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam lingkungan organisasi seperti IKPLN.

Semoga Idul Fitri senantiasa membawa keberkahan, kedamaian, dan mempererat tali persaudaraan kita semua.

*) **Rachmat**
IKPLN Pusat



Keunikan Prosesi

Berbagai Negara Merayakan Idul Adha

Umat Islam di seluruh dunia sebentar lagi akan menyambut Idul Adha yang dirayakan setiap tanggal 10 Zulhijah. Idul Adha memperingati peristiwa Nabi Ibrahim AS yang rela mengorbankan putranya, Ismail AS, sebagai bentuk kepatuhan kepada Allah SWT.

Sebelum Ibrahim AS sempat mengorbankan putranya, Allah SWT menggantikan Ismail AS dengan seekor domba.

Di Indonesia, perayaan Idul Adha dimulai dengan salat id, kemudian dilanjutkan dengan menyembelih hewan kurban. Kemudian, hewan kurban dibagikan kepada masyarakat sekitar.

Di negara-negara lain, tradisi Idul Adha bermacam-macam. Umat Islam di seluruh dunia memiliki tradisi-tradisi tersendiri merayakan hari raya kurban ini. Meski bentuknya berbeda-beda, tujuan satu yakni

membesarkan hari yang agung dalam Islam sekaligus jadi momentum syiar dan mendekatkan diri kepada Allah



Tradisi Idul Adha di Berbagai Negara

Dirangkum dari berbagai sumber, ini dia tradisi Idul Adha di berbagai negara:



1. Arab Saudi: Pusat Ibadah Haji

Sebagai tempat suci bagi umat Islam, Arab Saudi menjadi pusat perayaan Idul Adha yang paling sakral. Jutaan umat Muslim dari seluruh dunia berkumpul di Mekkah untuk menunaikan ibadah haji. Setelah menyelesaikan rangkaian ibadah haji, para jamaah dan masyarakat setempat menyembelih hewan kurban sebagai bentuk ketaatan kepada Allah

2. Uni Emirat Arab (UEA)

Uni Emirat Arab juga menetapkan Idul Adha sebagai hari libur resmi selama 3-4 hari. Umat Muslim akan pergi ke lapangan luas untuk salat id dan mendengarkan khutbah.

Setelah itu, masyarakat mengunjungi rumah keluarga dan kerabat dan memberikan makanan-makanan manis. Anak-anak mendapatkan amplop berisi uang.

Masyarakat boleh menyembelih hewan kurban di rumah masing-masing, asalkan mereka juga membersihkannya sendiri. Tetapi, pemerintah menekankan pentingnya mengurbankan hewan dengan cara yang benar untuk mencegah tersebarnya penyakit.

Untuk menanggulangi hal ini, pemerintah mendorong masyarakat untuk mendaftarkan hewan kurban

mereka ke rumah jagal. Hewan kurban akan diperiksa untuk memastikan tidak ada penyakit.

3. Iran

Di Iran, setelah melaksanakan salat id di masjid dan lapangan terbuka, bacaan dari kitab suci biasanya disiarkan secara nasional.

Berbeda dengan negara-negara lain yang membagikan makanan manis, di Iran, hidangan Idul Adha identik dengan makanan asin dan gurih. Daging kurban di sini digunakan untuk membuat kebab dan haleem, hidangan daging yang direbus dan disajikan dengan gandum atau jelai.

4. Turki – ada catatan khusus mengenai sifat pelaksanaan Qurban yang berlaku di Turki



Tradisi hias hewan kurban di Turki

Di Turki, menyembelih hewan tidak boleh dilakukan kecuali di rumah-rumah jagal yang sudah diberi wewenang. Rumah-rumah jagal ini biasanya terletak di pinggiran kota-kota besar.

Warga Turki yang memilih tidak mengurbankan ternak diperbolehkan langsung menyumbangkan uang untuk amal. Asalkan uang untuk amal ini sama jumlahnya dengan uang untuk hewan kurban.

5. Tajikistan

Dulunya, umat Muslim di Tajikistan bebas menyembelih hewan kurban di jalanan dekat rumah masing-masing. Namun, sekarang semua hewan kurban hanya boleh disembelih di lokasi tertentu.

Setelah salat id, umat Muslim akan mengunjungi rumah keluarga dan kerabat. Anak-anak mengenakan pakaian terbaik mereka dan mendapatkan uang dan manisan.

Setelah daging kurban dibawa pulang, anak-anak setiap keluarga menyajikan makanan. Dimulai dari hidangan pembuka berupa buah-buahan dan biskuit. Lalu, hidangan utamanya adalah daging, kemudian ditutup dengan makanan manis.

Para tetangga bebas untuk datang ke rumah dan makan bersama, sebab jamuan makan Idul Adha di sini bersifat open house.

6. Turkmenistan: Ayunan Penghapus Dosa

Di Turkmenistan, masyarakat memasang ayunan besar di berbagai sudut kota. Mereka percaya bahwa menggunakan ayunan ini dapat membantu membersihkan dosa-dosa mereka

7. Pakistan

Di Pakistan, Idul Adha dirayakan selama 4 hari dan ditetapkan sebagai hari libur resmi. Para pria melakukan salat id, lalu kembali ke rumah masing-masing untuk menyembelih hewan kurban.

Persiapan hewan kurban dilakukan lama sebelum hari raya Idul Adha sendiri. Hewan kurban biasanya disimpan di rumah masing-masing.

Tetapi, bagi orang-orang yang tinggal di apartemen di kota-kota besar, mereka menyimpan hewan kurban mereka di tenda-tenda komunal dekat tempat tinggal.

Setelah menyembelih kurban, daging dibagi-bagikan dan orang-orang mengunjungi keluarga mereka. Unikinya, banyak keluarga yang memiliki panggangan sehingga pesta barbeque cukup umum ditemukan saat hari raya kurban di Pakistan.

8. India

Di India, sapi dianggap sebagai hewan yang suci, sehingga umat Muslim di negara ini memilih mengurbankan kambing atau domba. Daging kurban kemudian dinikmati oleh keluarga di rumah.

9. Bangladesh

Hari raya selalu identik dengan mudik. Jika di Indonesia akan semarak mudik menjelang Idul Fitri, maka lain halnya dengan di Bangladesh yang justru beramai-ramai melakukan tradisi mudik di Hari Raya Idul Adha. Semua stasiun dan terminal tempat naik turun penumpang akan ramai oleh pemudik.

Mereka rela berdesak-desakan untuk dapat tiba di lokasi tujuan, bahkan tak sedikit yang nekat menaiki atas gerbong kereta. Segala perjuangan tersebut dilakukan oleh para warga



Bangladesh karena Idul Adha dianggap sebagai momentum penting sebagai sumber kebahagiaan dan penuh sukacita yang tak ingin dilewatkan tanpa keluarga

10. Aljazair: Membeli Kayu dan Batu Bara

Masyarakat Aljazair memiliki kebiasaan membeli kayu dan batu bara pada hari pertama Idul Adha. Ini dilakukan sebagai persiapan untuk memasak makanan khas yang akan disajikan di meja besar.

11. Maroko: Tradisi Henna pada Hewan Kurban

Di Maroko, Idul Adha dikenal sebagai "Lebaran Agung" dan dirayakan dengan penuh kemeriahan. Salah satu tradisi unik yang dilakukan adalah mengoleskan henna pada tanduk hewan kurban sebelum disembelih. Tradisi ini dipercaya membawa keberkahan bagi keluarga yang berkorban. Selain itu, masyarakat Maroko juga menyajikan hidangan khas seperti kebab dan couscous.



Tradisi Hawan Daushe, yaitu parade kuda di Nigeria

12. Nigeria: Hawan Daushe

Di Nigeria, terdapat tradisi Hawan Daushe, yaitu parade kuda yang dilakukan oleh keluarga kerajaan

dan masyarakat setempat. Perayaan ini menjadi ajang untuk mempererat hubungan sosial dan berbagi kebahagiaan dengan sesama. Kuda yang dihias warna-warni diparadekan di sisi utara negara ini.

13. Kanada

Di Kanada, berbagai acara diselenggarakan oleh The Muslim Association of Canada (MAC) pada hari raya Idul Adha dan Idul Fitri. Acara-acara ini meliputi karnival, festival, dan turnamen olahraga.

Acara-acara ini dihadiri oleh tokoh-tokoh politik yang mengucapkan selamat hari raya Idul Adha bagi umat Muslim di Kanada.

14. Amerika Serikat

Umat Muslim di Amerika Serikat merayakan Idul Adha dengan salat dan berkumpul dengan sesama. Nantinya, orang-orang dari berbagai asal negara di sana mengenakan baju tradisional dan menyajikan hidangan nasional negaranya.

Beberapa umat Muslim di sini mencari peternakan untuk menyembelih kurban, tetapi ada juga yang memilih mengirimkan uang ke negara asal sebagai dana untuk kurban.

15. China

Walaupun bukan negara mayoritas muslim, umat Islam di China dalam merayakan Idul Adha tak kalah meriah. Jika di Indonesia Idul Adha akan ramai di malam takbiran, maka di China serunya Idul Adha berlangsung selama 4 hari, sampai habis Hari Tasyrik.

Dalam jangka waktu tersebut, mereka melakukan tadarus Alquran, melantunkan puji-pujian kepada Allah,

berkumpul dengan muslim dari negara lain, bertukar bingkisan. Pada Hari Arafah, ada tradisi memasak hidangan untuk buka puasa arafah Bersama

16. Filipina

Di Filipina, Idul Adha ditetapkan sebagai hari libur di daerah yang mayoritas beragama Muslim (tidak di kota-kota besar). Perayaan Idul Adha di sini juga dirayakan hanya selama sehari.

Keluarga akan berkumpul dan makan daging kurban bersama-sama. Tuan rumah meletakkan uang di bawah kursi, yang kemudian jadi milik orang yang duduk di kursi tersebut.

17. Malaysia: Open House dan Dekorasi Jalan

Di Malaysia, perayaan Idul Adha ditandai dengan open house, di mana rumah-rumah terbuka untuk menerima tamu. Selain itu, jalan-jalan dihiasi dengan rangkaian bunga yang indah.

Idul Adha bukan hanya sekadar perayaan ibadah, tetapi juga menjadi momen budaya yang memperlihatkan keberagaman tradisi di berbagai negara.



Dari prosesi haji di Arab Saudi hingga parade kuda di Nigeria, sampai Malaysia, setiap negara memiliki cara unik dalam merayakan hari raya kurban.

Extra. Indonesia: Manten Sapi dan Grebeg Gunungan

Indonesia memiliki berbagai tradisi unik dalam merayakan Idul Adha. Di Pasuruan, Jawa Timur, terdapat tradisi Manten Sapi, di mana sapi kurban dihias dengan kain kafan dan bunga sebelum diserahkan ke masjid. Sementara itu, di Yogyakarta, masyarakat menggelar Grebeg Gunungan, yaitu arak-arakan hasil bumi yang kemudian dibagikan kepada masyarakat sebagai simbol keberkahan

Abdi dalem membawa gunungan saat Grebeg Besar di Masjid Gedhe Kauman, Yogyakarta, Sabtu (7/6/2025). Tradisi Grebeg Besar Keraton Yogyakarta merupakan rangkaian perayaan Idul Adha 1446 H sebagai simbol sedekah raja kepada rakyatnya sekaligus wujud syukur kepada Tuhan yang Maha Es.■

Tulisan dirangkum dari berbagai sumber oleh Hizban Achmad



Manten sapi, Pasuruan

Makna dan Sukacita

PASKAH

Tahun 2026

■ Oleh: **Lilik Ismanto**

Para pensiunan kristiani yang berbahagia, Tahun 2025 baru saja kita lewati dan tahun 2026 sudah kita jalani beberapa bulan, dan tanpa terasa membawa kita bersiap diri menyambut Perayaan Paskah.

Apakah makna Paskah bagi kita ?

Terdapat 2 (dua) hal yang dapat dijadikan sebagai bahan perenungan.

Pertama adalah Paskah sesuai Perjanjian Lama yaitu perayaan pembebasan bangsa Israel dari perbudakan di tanah Mesir, dimana saat itu diadakan upacara roti tidak beragi sebagai peringatan pembebasan.

Hari ini akan menjadi hari peringatan bagimu. Kamu harus merayakannya sebagai hari raya

bagi Tuhan turun temurun. Kamu harus merayakannya sebagai ketetapan untuk selamanya (Keluaran 12 : 14).

Kedua adalah Paskah menurut Perjanjian Baru yaitu memperingati / merayakan kebangkitan Kristus dari maut untuk menghapus dosa manusia dan memberikan keselamatan bagi dunia. Paskah merupakan karya keselamatan Tuhan Allah yang dikerjakan oleh Yesus Kristus yang rela menderita sampai mati di kayu salib, dan bangkit dari kematian dalam kemuliaan.

Sebelum merayakan Hari Raya Paskah, terdapat beberapa rangkaian kegiatan yang dilaksanakan oleh umat kristiani yaitu:

1. Hari Rabu Abu :

Merupakan hari pertama masa Prapaskah yang dihitung 40 hari sebelum Paskah, yang menandai dimulainya



40 hari masa puasa, pantang dan pertobatan. Hal ini merupakan panggilan untuk refleksi diri dan meninggalkan dosa.

Umat kristiani akan menerima abu berbentuk salib di dahi, sebagai simbol pertobatan, kerendahan hati dan mengingat bahwa manusia berasal dari debu dan kembali menjadi debu.

2. Hari Kamis Putih

Memperingati Perjamuan Terakhir Tuhan Yesus bersama murid-muridNya, dan membasuh kaki para murid. Hal ini merupakan simbol dari melayani dengan penuh kerendahan hati.

Jadi, jikalau Aku, Tuhan dan Gurumu, membasuh kakimu, kamupun wajib saling membasuh kakimu.

Sebab, aku telah memberikan suatu teladan kepada kamu, supaya kamu juga berbuat sama seperti yang telah Kuperbuat kepadamu (Yohanes 13 : 14,15)

3. Hari Jumat Agung

Mengenang sengsara dan kematian Tuhan Yesus di kayu salib untuk menebus dosa manusia. Jumat Agung merupakan puncak dari penyelamatan yang penuh kasih karunia dari Tuhan Allah kepada manusia dengan mengorbankan AnakNYA, Yesus Kristus

untuk penebusan dosa kita.

4. Hari Sabtu Sunyi

Sabtu Sunyi memperingati saat tubuh Yesus Kristus dibaringkan dalam kubur setelah kematianNya pada Jumat Agung. Selain itu, merupakan kegiatan untuk mengenang kematian Yesus serta merenungkan akan dosa yang kita lakukan.

5. Hari Minggu Paskah

Bagi umat kristiani, Paskah merupakan kekalahan kematian dan dosa melalui kebangkitan Yesus Kristus.

Para pensiunan kristiani yang berbahagia,

Makna yang dapat kita dapatkan dari rangkaian kegiatan prapaskah hingga merayakan kemenangan Yesus atas maut adalah :

1. Meninggalkan kehidupan kegelapan / buruk menjadi pribadi yang memiliki pengharapan bersama dengan Yesus
2. Yesus Kristus telah mengalahkan kegelapan / maut, sehingga diharapkan dapat menjadi terang bagi sekeliling kita.

Selamat merayakan Paskah dengan penuh sukacita. Tuhan Yesus memberkati.■



Nyepi Caka 1948

Refleksi Moral Semesta dengan Menemukan Hening di Tengah Riuhan Dunia

Oleh: **Nyoman Sudara**

Dina Wraspati Wuku Kulawu, tanggal 19 Maret 2026, umat Hindu merayakan Tahun Baru Caka 1948 melalui prosesi Nyepi. Di tengah deru peradaban yang kian bisu dan bumi yang kian menua, Nyepi bukan sekadar ritual tradisi, melainkan sebuah jeda eksistensial bagi semesta yang sedang tidak baik-baik saja.

Potret Dunia semesta dalam Titik Nadir

Dunia saat ini sedang berbicara lewat caranya sendiri. Kita menyaksikan bumi yang "marah" melalui bencana alam yang silih berganti. Namun, bencana ekologis hanyalah cerminan dari bencana moral yang lebih besar:

- Perang dan Konflik, Perebutan kekuasaan yang mengabaikan kemanusiaan.
- Keculusan Pemimpin: Pemimpin yang pandai bersilat lidah (retorika) namun nihil dalam implementasi dan ketulusan.
- Normalisasi Korupsi: Ketika kejujuran menjadi barang langka dan korupsi dianggap sebagai budaya yang lumrah.

- Krisis Teladan: Banyaknya narasi tentang kebenaran, namun sangat sedikit yang memanifestasikannya dalam tindakan nyata.

Kekuasaan yang dijalankan tanpa hati nurani telah menciptakan ketimpangan yang memicu gelombang demonstrasi dan keresahan sosial. Kita hidup di era di mana kepintaran berbicara seringkali digunakan untuk menutupi kelemahan karakter.

Implementasi Catur Brata Penyepian sebagai Solusi Moral

Dalam kegelapan Nyepi, kita diajak untuk menjalankan Catur Brata Penyepian. Inilah keterkaitannya dengan kondisi dunia saat ini:

1. Amati Geni (Tiada Api): Bukan sekadar mematikan lampu, tapi memadamkan "api" amarah, keserakahan, dan ambisi kekuasaan yang buta. Ini adalah teguran bagi para pemimpin yang hanya membakar semangat rakyat demi kepentingan pribadi tanpa hati nurani. Kekuasaan Harus Memiliki Hati, menjadi pemimpin, ingatlah bahwa kekuasaan tanpa hati nurani

hanya akan melahirkan penindasan. Nyepi mengajarkan Amati Geni—memadamkan api kemarahan dan ego. Jadilah pemimpin yang melayani, bukan yang memanipulasi. Kekuatan sejati seorang bukan terletak pada seberapa keras ia berteriak, melainkan seberapa teguh ia memegang prinsip kebenaran (Dharma) saat tidak ada orang yang melihat.

2. Amati Karya (Tiada Kerja): Sebuah jeda untuk merenung. Di tengah budaya korupsi dan kerja yang hanya mencari keuntungan material, kita diajak berhenti sejenak untuk bertanya: "Apa tujuan dari semua kerja keras ini jika merusak bumi dan sesama?"

Melampaui Retorika, Menuju Implementasi, dunia saat ini sudah terlalu penuh dengan orang pintar berbicara namun lemah dalam bertindak. Jangan menjadi bagian dari barisan tersebut. Nyepi mengajarkan kita Amati Karya—berhenti sejenak dari kesibukan duniawi untuk mengevaluasi: "Apakah tindakan saya sudah memberi manfaat, atau hanya sekadar

menambah bising media sosial?" Jadilah sedikit bicara, namun besar dalam karya nyata.

3. Amati Lelunganan (Tiada Bepergian): Saatnya kembali ke dalam diri (mulat sarira). Dunia yang gaduh karena demo dan konflik terjadi karena manusia lupa jalan pulang menuju kedamaian batinnya sendiri. Membangun "Filter" di Tengah Gaduh Alam Semesta, kita menyaksikan bumi yang menderita dan gejolak sosial yang tanpa henti. Nyepi melatih kita untuk Amati Lelunganan—tidak bepergian. Secara filosofis, ini adalah pesan agar kita tidak "ikut-ikutan" arus tren yang merusak. Jadilah tenang di tengah badai. Hanya mereka yang mampu menguasai diri sendiri (self-mastery) yang akan mampu menuju perubahan yang lebih baik.
4. Amati Lelungan (Tiada Hiburan): Menghentikan kesenangan indrawi untuk melatih kejujuran pada diri sendiri. Kejujuran yang langka di publik harus dimulai dari kejujuran di dalam kesunyian. Kejujuran sebagai Bentuk Perlawanan Terhebat, ditengah budaya





korupsi yang dianggap lumrah dan keculasan yang dianggap "kecerdikan", menjadi jujur adalah sebuah keberanian luar biasa. Gunakan momen Amati Lelanguan untuk bercermin secara spiritual. Jangan biarkan standar moral luntur hanya karena "semua orang melakukannya". Kejujuran adalah identitas yang tidak bisa dibeli oleh kekuasaan mana pun.

Makna Bagi Kemanusiaan

Nyepi Caka 1948 adalah momentum bagi alam semesta untuk bernapas kembali (*healing*). Ketika mesin berhenti berputar dan manusia berhenti berbicara, bumi menemukan kesembuhannya. Begitu pula dengan manusia; dalam keheningan, suara hati nurani yang selama ini tertutup oleh riuh retorika akan terdengar kembali.

"Kebenaran tidak butuh kata-kata yang indah, ia butuh tindakan yang nyata. Kekuasaan tanpa nurani adalah kehancuran, namun hening dalam kebenaran adalah kekuatan."

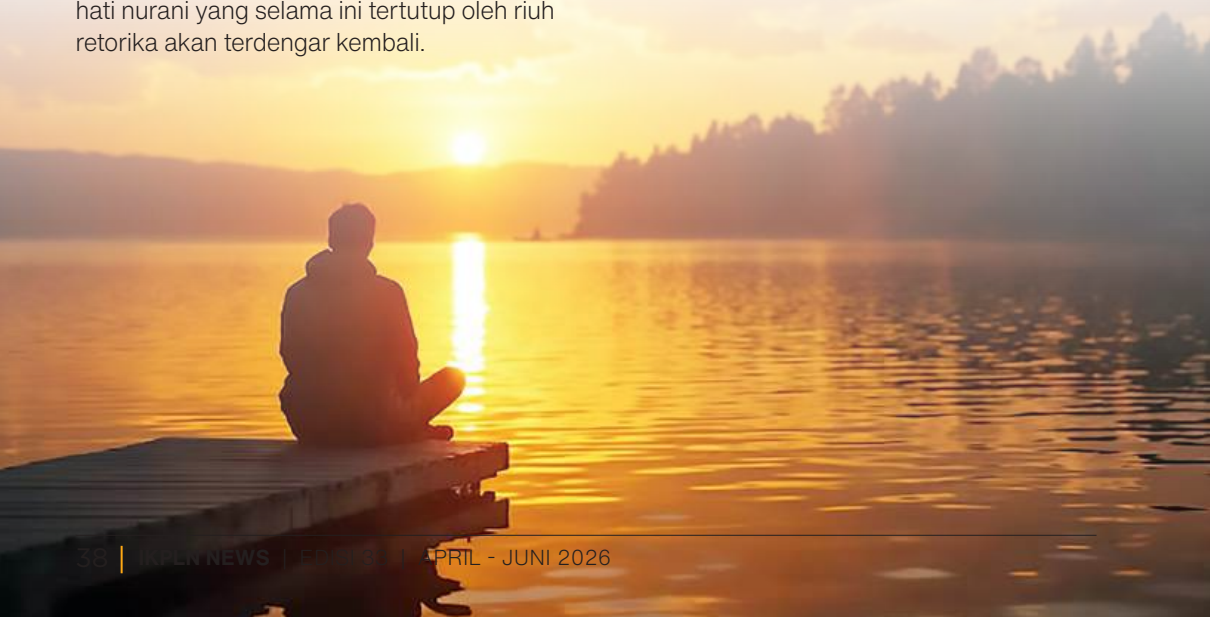
Kita hidup di era di mana informasi bergerak lebih cepat daripada nurani, dan di mana pencitraan seringkali dianggap lebih penting daripada karakter. Nyepi Caka 1948 bukan sekadar tradisi leluhur yang kuno, melainkan sebuah "Reset Button" bagi jiwa kita untuk menghadapi dunia yang kian tidak menentu.

Nyepi adalah momen untuk mematikan "layar" dunia agar kita bisa menyalakan "cahaya" di dalam jiwa. Jangan takut menjadi berbeda karena tindakan jujur. Jangan takut dianggap tertinggal karena kita memilih untuk beretika.

Dunia mungkin sedang gelap karena krisis moral, tapi nyalakan lentera ketulusan hati yang ditunggu-tunggu oleh semesta.

Selamat merenung dalam sunyi, selamat melaksanakan Catur Brata Penyepian. Semoga keheningan ini membawa kesadaran baru bagi kita semua untuk menjaga bumi dan martabat kemanusiaan. Rahayu

Terima Kasih. ■



IKPLN Adalah Pondasi Perjalanan PLN Hari Ini



"25 tahun sudah IKPLN menjadi bagian penting dari keluarga PLN. Menjaga kebersamaan, menumbuhkan kerukunan serta menghadirkan manfaat bagi sesama. IKPLN adalah pondasi perjalanan PLN hari ini. Dedikasi dan pengabdian yang diberikan menjadi estafet semangat api perjuangan yang tidak akan pernah padam dan akan terus kami lanjutkan. Doa terbaik dan PLN akan terus mendukung IKPLN". Demikian disampaikan Direktur Utama PLN Darmawan Prasodjo dalam video ucapan selamat dan diputar di acara syukuran peringatan 25 tahun IKPLN di PLN Pusat Minggu 8 Februari 2026. Hadir para senior PLN, Direksi PLN terdahulu dari berbagai masa bakti, manajemen empat pilar, pengurus IKPLN Pusat, Daerah dan Cabang di Jabotabek dan mitra IKPLN. Acara juga diikuti oleh para pengurus dan anggota IKPLN di seluruh Indonesia secara online.

Ketua Umum (Ketum) IKPLN Syamsul Huda menyampaikan terima kasih dan apresiasi

atas dukungan PLN dan seluruh mitra. Huda juga menyampaikan bahwa IKPLN bukan sekedar organisasi pensiunan. IKPLN adalah rumah besar tempat kita saling menguatkan, mengabdikan kembali sesuai kompetensi dan minat, berbagi pengalaman, dan menjaga tali silaturahmi setelah masa pengabdian di PLN berakhir. "Mari kita rawat bersama rumah besar ini agar senantiasa menjadi tempat yang nyaman, damai dan nganengi bagi para pensiunan PLN group" ajak Huda.

Tema HUT seperempat abad IKPLN atau HUT perak tahun ini adalah "Bersama 4 PILAR melayani, memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan anggota". "Saya mengajak momentum HUT ini digunakan oleh pengurus untuk merenung, meneguhkan sikap dan tekad kita untuk senantiasa berkhidmat pada pelayanan dan kepentingan anggota. Kita ada untuk melayani anggota." tegas Huda.

Pada video kilas balik yang diputar disampaikan bahwa awalnya IKPLN



IKAMAS Jalin Kerjasama Dengan PLN Electricity Services (PLN ES)



PT Ika Maju Sejahtera (IKAMAS) menjalin kerja sama dengan salah satu anak perusahaan PLN yaitu PT Pijar Laju Nusantara Electricity Services (PLN ES) tentang pekerjaan joint marketing dan penyediaan *subject matter expert* dalam layanan dan solusi ketenagalistrikan pelanggan strategis. Naskah perjanjian kerjasama strategis (PKS) ditandatangani oleh Dirut IKAMAS Sumaryadi dan Dirut PLN

ES Susiana Mutia pada Jum'at 20 Februari 2026 di kantor PLN ES Jakarta.

Hadir Ketua II IKPLN Bob Saril, Direktur Keuangan dan SDM IKAMAS M. Ismed Sutrianegara, Direktur Operasi IKAMAS Edi Junaidi, Direktur Keuangan, Manajemen Risiko dan Human Capital PLN ES Isral, dan jajaran pengurus IKPLN serta jajaran PLN ES. PLN ES sebelumnya bernama PT Haleyora Power.

BERITA PUSAT & DAERAH

Kerja sama ini merupakan tindak lanjut dari nota kesepahaman antara IKPLN dan PLN ES yang ditandatangani Agustus 2025, untuk memperkuat sinergi antar entitas PLN group dalam pengembangan, implementasi, dan pemasaran produk dan layanan solusi ketenagalistrikan.

IKAMAS adalah anak usaha IKPLN (pemegang saham mayoritas), Dana Pensiun PLN dan YPK PLN.

Joint marketing merupakan kegiatan pemasaran yang dilakukan secara bersama oleh kedua pihak dengan memanfaatkan sumber daya, jaringan, dan kapabilitas masing-masing, untuk mempromosikan produk, layanan, atau solusi PLN ES kepada pelanggan strategis. Produk dan layanan yang dipasarkan adalah : *Midtenance Pro*, *Service Provison*, *E-Mobility*, *Power Solution* dan *On Shore Power Connection*.

Sedangkan *subject matter expert* adalah tenaga profesional yang memiliki kompetensi, pengalaman, dan keahlian khusus yang relevan dan ditugaskan untuk memberikan

masukan teknis, analisis, atau rekomendasi sesuai lingkup keahlian. Expert yang diperlukan diantaranya expert konstruksi sipil, mechanical electrical, pembangkit, keuangan, pemrogram basis data dan perangkat lunak, desain grafis, pemeliharaan sistem transmisi dan distribusi, jaringan TI, human capital dan budaya korporat, surveyor serta officer HSSE.

Bob Saril berharap agar kerja sama ini memberikan nilai tambah dan memberikan benefit bagi PLN ES dan PT IKAMAS.

Susiana mengatakan bahwa anggota IKPLN memiliki banyak tenaga expert dan berpengalaman dan sangat sayang bila ilmunya tidak dimanfaatkan untuk menunjang program kelistrikan.

Sumaryadi menyampaikan rasa terima kasihnya atas kepercayaan untuk menjadi mitra PLN ES. "Hal ini akan kami pertanggungjawabkan dengan hasil kerja yang profesional dengan memanfaatkan tenaga expert pensiunan PLN yang kompeten di bidangnya" pungkasnya.■



Ketum IKPLN Lantik

Ketua IKPLN Daerah Lampung 2026 - 2030

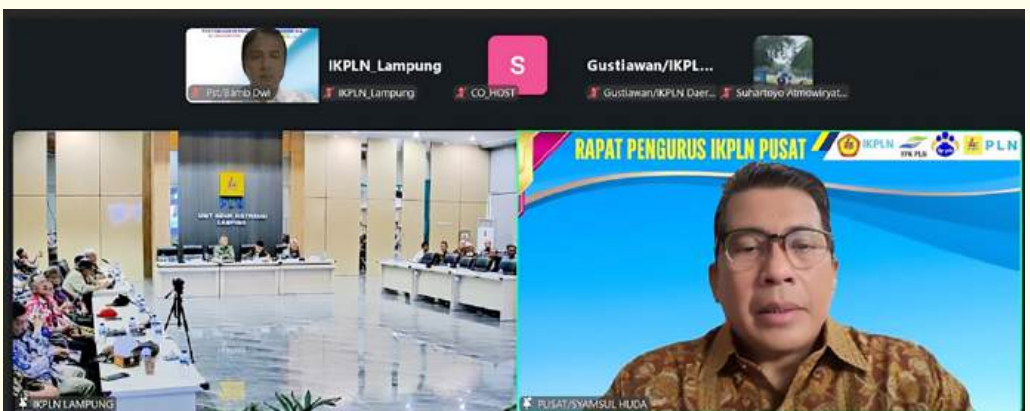
Oleh: Bambang Dwiyanto



Ketua Umum (Ketum) IKPLN Pusat Syamsul Huda secara resmi melantik Iskandar AK sebagai Ketua IKPLN Daerah Lampung masa bakti 2026 – 2030 pada hari Sabtu 31 Januari 2026. “Saya percaya bahwa Saudara akan melaksanakan amanat sebagai Ketua IKPLN Daerah Lampung dengan sebaik-baiknya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepada Saudara” kata Huda dalam pelantikan tersebut.

Huda melantik Iskandar yang terpilih sebagai ketua IKPLND Lampung masa bakti 2026 – 2030 pada Musyawarah Daerah (Musda) di hari yang sama. Ini adalah masa bakti kedua bagi Iskandar yang sebelumnya juga sebagai Ketua IKPLN Daerah Lampung masa bakti 2022 – 2026. Sementara pengukuhan Ketua dilakukan oleh GM PLN UID Lampung Rizky Mochamad selaku Pembina Utama IKPLND Lampung.

Musda yang dilaksanakan secara hybrid juga dihadiri oleh Senior Manager (SRM) Keuangan, Komunikasi dan Umum PLN UID Lampung Rio Widya Nugraha yang membuka acara Musda di pagi harinya. Musda diikuti oleh para utusan dari enam IKPLN Cabang di Lampung dan utusan dari IKPLN Daerah. Ketenam IKPLN Cabang tersebut adalah Cabang Tanjungkarang, Cabang Metro, Cabang Kotabumi, Cabang Pembangkit, Cabang Unit Pelaksana Tranbsmisi (UPT)





dan Cabang Pringsewu.

Baik Rizky maupun Rio menyatakan komitmennya untuk mendukung IKPLN Daerah Lampung dalam koridor empat pilar.

Sementara Huda menyampaikan terima kasih kepada pengurus IKPLND Lampung masa bakti 2022 – 2026 dan selamat bekerja kepada para pengurus baru. Huda mengajak para pengurus IKPLN untuk meneguhkan sikap dan tekad kita senantiasa berkhidmat pada pelayanan dan kepentingan anggota. “Tujuan dibentuknya IKPLN adalah

mewujudkan kebersamaan dan rasa aman bagi para anggota dan keluarganya, serta mengusahakan adanya peluang kegiatan agar terbentuk kondisi kehidupan anggota yang sehat dan sejahtera” kata Huda.

Musda IKPLND Lampung mengusung tiga agenda utama yaitu melakukan penilaian terhadap laporan pertanggungjawaban pengurus masa bakti 2022 – 2026, menyusun program kerja pengurus masa bakti 2026 – 2030 dan memilih ketua. Rangkaian acara Musda berjalan lancar. ■



Musyawahar Cabang Luar Biasa

IKPLN Cabang Makassar Tahun 2026



Ketua IKPLND bersama Pengurus dan Pembina serta para Manajer PLN di lingkungan Regional Makassar melakukan foto bersama di acara Muscabclub Cabang Makassar Tgl. 10 Februari 2026

Suasana Gedung Pertemuan PLN Area Makassar Selatan menjadi riuh. Hari itu, Selasa 10 Februari 2026 dilaksanakan Musyawarah Cabang Luar Biasa Pemilihan Ketua Purna PLN Cabang Makassar. Di katakan luar biasa karena Ketua sebelumnya, Hj. Herawaty mengundurkan

diri mengingat kesehatan dan kesibukan mengatur perusahaannya. Sang ketua ini memang pengusaha. Sederet usahanya dikelola secara langsung. Mulai perhotelan dan Guest House sampai layanan taksi bandara. Kesibukan ini menjadikan sang Ketua tidak fokus lagi mengurus para

pensiunan yang berjumlah kurang lebih 1.300 orang. Sang Ketua mengundurkan diri Bulan Desember 2025. Kekosongan ini kemudian dicarikan pengganti melalui Musyawara Cabang Luar Biasa.

Musyawaharah dimulai pukul 09.00 pagi. Dihadiri para anggota purna DPC Makassar. Seluruh jajaran pengurus dari DPD Sulselrabar hadir. Mulai Dari Ketua sampai Pembina. Mereka sangat antusias memberi dukungan. Dan berharap agar musyawarah ini mendapatkan figur Ketua yang mampu mengatasi berbagai tantangan kedepan. Dari unsur pegawai aktif hadir pula seperti Manajer Area Makassar Utara dan Selatan. Manajer Unit Pengatur Distribusi, dan Manajer Unit Pengatur Transmisi. Kehadiran mereka sangat berarti karena diharapkan dapat memberikan supporting bagi kelangsungan organisasi DPC Makassar. Sebagai Pembina di tataran organisasi DPC Makassar, Manajer PLN Area Makassar didapuk untuk memberikan kata sambutan sekaligus membuka acara musyawarah.

Setelah istirahat, acara dilanjutkan ke sesi evaluasi calon pendaftar yang ikut bertarung memperebutkan posisi ketua. Sesi ini dipandu oleh steering commite Ir. Ahmad Ridwan. Tugas dari panitia ini memverifikasi berkas calon ketua. Pendaftaran calon ketua telah dibuka jauh-jauh hari, di mulai tanggal 04 – 06 Februari 2026. Selama 3 hari dengan harapan dapat menjangring calon ketua yang berkualifikasi mumpuni. Tapi sampai pendaftaran ditutup cuma 1 orang pendaftarnya. Dengan demikian hampir pasti calon ini yang akan terpilih.



Ketua IKPLN Cabang Makassar Terpilih, Rafiuddin, ST

Setelah dianggap memenuhi syarat administrasi, Steering commite kemudian menetapkan Ketua terpilih yaitu Saudara Rafiuddin, ST. yang akan mengembang tugas sampai masa bakti 2027. Acara kemudian dilanjutkan dengan sambutan Ketua IKPLND Ir. Arifuddin Nurdin. Dalam sambutannya beliau berharap agar Ketua terpilih mampu melihat berbagai persoalan dan menyelaraskannya dengan kondisi yang ada di DPC. Jaga kekompakan karena itu merupakan modal dasar dalam meraih kesuksesan. Kunci Ketua IKPLND Sulselrabar mengakhiri sambutannya. ■

Mental Sehat Usia Senior: Menerima Transisi Menuju Eksistensi



■ Oleh: **dr. Leonardo Alfonsius Paulus Lalenoh, M.Sc, Sp.KJ ***
RS Dharmawangsa Mental Health Center

Masa pensiun merupakan fase yang tidak bisa dihindari oleh seorang pekerja setelah melewati lintasan panjang proses perjalanan kehidupan. Ritme kerja yang dinamis, adanya tanggung jawab, target maupun loyalitas terhadap institusi adalah hal-hal yang masih dirindukan di masa pensiun. Masa ini merupakan proses transisi menjadi fase perjalanan kehidupan yang lebih pelan, tenang dan fleksibel.

Perbedaan situasi, finansial dan peran saat masa purnabakti tidak jarang memberikan impresi tersendiri bagi mereka yang sudah terbiasa berhadapan dengan hiruk pikuk suasana di kantor. Sesungguhnya masa ini bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal untuk menorehkan kembali makna hidup yang sesungguhnya.

Karir merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang pekerja. Ikut melihat, mengalami dan memaknai proses perkembangan karir memberikan citra tersendiri terhadap pekerjaan yang digeluti. Dengan pekerjaan atau jabatan tersebut, kita kemudian dikenal, dihargai dan diberikan kepercayaan. Melaluinya kita juga mendapatkan pengakuan dari rekan kerja, atasan dan dari institusi tempat kita bekerja.

Pertanyaan umum yang mungkin terbersit dalam benak kita adalah 'Bagaimana kehidupanku tanpa posisi tersebut?' Suatu pertanyaan yang wajar digaungkan oleh setiap orang yang hendak mengakhiri suatu tugas. Barangkali kita terpikir siapa yang akan melanjutkan tugas tersebut, atau mungkin kita teringat dengan rangkaian tugas/tanggung jawab yang masih belum sempat diselesaikan.

Dalam hal inilah kita ditantang untuk melewati proses perubahan makna, dari yang bersifat eksternal menjadi internal, sesuatu yang kita bangun dalam diri kita, terlepas apa jabatan atau posisi kita di dalam pekerjaan. Disinilah kita melihat peran kita sebagai orangtua, suami, istri, kakek, nenek, om, tante, teman, kerabat dan anggota masyarakat.

Menjadi mawas diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di sekitar kita merupakan hal yang sangat penting. Menyadari bahwa perubahan itu sendiri merupakan proses yang dinamis akan mengingatkan kita adanya kemungkinan munculnya emosi-emosi tertentu. Perasaan-perasaan tersebut menjadi ISYARAT bahwa kita sedang berkembang, sesuatu hal

sesungguhnya yang tidak perlu dihindari ataupun dihilangkan.

Timbulnya berbagai variasi perasaan dalam fase kehidupan yang baru merupakan respons alami dari pikiran kita terhadap perubahan. Saat kita tidak perlu rutin untuk masuk kantor seperti sedia kala, saat kita tidak lagi melihat rekan kerja kita setiap hari atau saat melihat adanya perubahan dari kondisi fisik dan kesehatan kita. Tidak jarang pula kita semakin sering diperhadapkan dengan situasi-situasi yang baru kita sadari setelah lebih banyak menghabiskan waktu di rumah.

Perubahan-perubahan ini tidak jarang membuat kita merasa sendirian. Kita merasa sendiri karena tidak banyak lagi orang-orang yang bisa berbagi situasi serupa. Rasa percaya diri juga mulai berkurang karena merasa diri kita tidak sebaik sebelumnya. Hal ini secara bertahap menimbulkan rasa kurang mampu untuk mengendalikan terhadap situasi-situasi yang ada di sekitar kita. Tak jarang kita juga jadi membandingkan diri dengan rekan-rekan kerja yang masih aktif, seolah-olah kita semakin tidak berdaya.

Pikiran dan perasaan yang terus dipupuk secara tidak sehat akan menimbulkan kerentanan tersendiri terhadap kesehatan mental kita. Tidak jarang, kita jadi menarik diri atau membatasi aktivitas untuk

mengurangi rasa rendah diri ketika bersama dengan orang lain. Mungkin pada beberapa situasi kita mempertanyakan kontribusi kita bagi orang lain atau bisa jadi menyalahkan diri sendiri. Hal-hal tersebut membuat emosi kita jadi berubah-ubah, tidur jadi kurang baik sehingga dapat memengaruhi relasi dengan orang-orang terdekat.

Lantas, bagaimana menghadapi proses ini? Apakah setiap orang yang memasuki masa purnabakti mutlak untuk mengalami ketidaknyamanan tersebut? Proses perdamaian ini membutuhkan waktu untuk bisa melihat situasi dengan lebih baik. Mengambil waktu sejenak untuk menjarakkan diri dengan pikiran-pikiran kita akan memberikan ruang tersendiri untuk bisa berefleksi dengan jernih.

Kita bisa memulai dengan memroses hakikat diri kita sendiri. Saat nilai diri kita tidak lagi dinilai dari uang, posisi serta koneksi, hal hakikih apa di dalam diri yang membuat kita merasa nyaman? Kita bisa memperluas cakrawala berpikir kita dengan menanyakan nilai-nilai apa yang bisa saya bagikan kepada orang-orang di sekitar, yang semakin memperkuat makna kehidupan saya ?

Terkadang kita merasa bahwa kita belum banyak melakukan hal-hal besar selama kita bekerja. Kita berpikir bahwa kita hanyalah karyawan yang bekerja pada atasan. Akan tetapi, tanpa kita sadari sebenarnya selama kita bekerja ada juga orang-orang di sekitar kita yang sudah merasakan dampak yang positif dari pekerjaan kita. Mungkin itu rekan kerja, mitra atau klien yang kita bantu.

Dengan pola pikir yang sama, kita bisa memikirkan ulang sebenarnya hal-hal positif apa yang bisa orang lihat dari tindakan kita. Sebagai manusia biasa pastinya kita pernah melakukan kesalahan, tapi bangkit dari keterpurukan dan berusaha menjadi orang yang lebih baik juga merupakan teladan



tersendiri, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam posisi yang pernah kita alami.

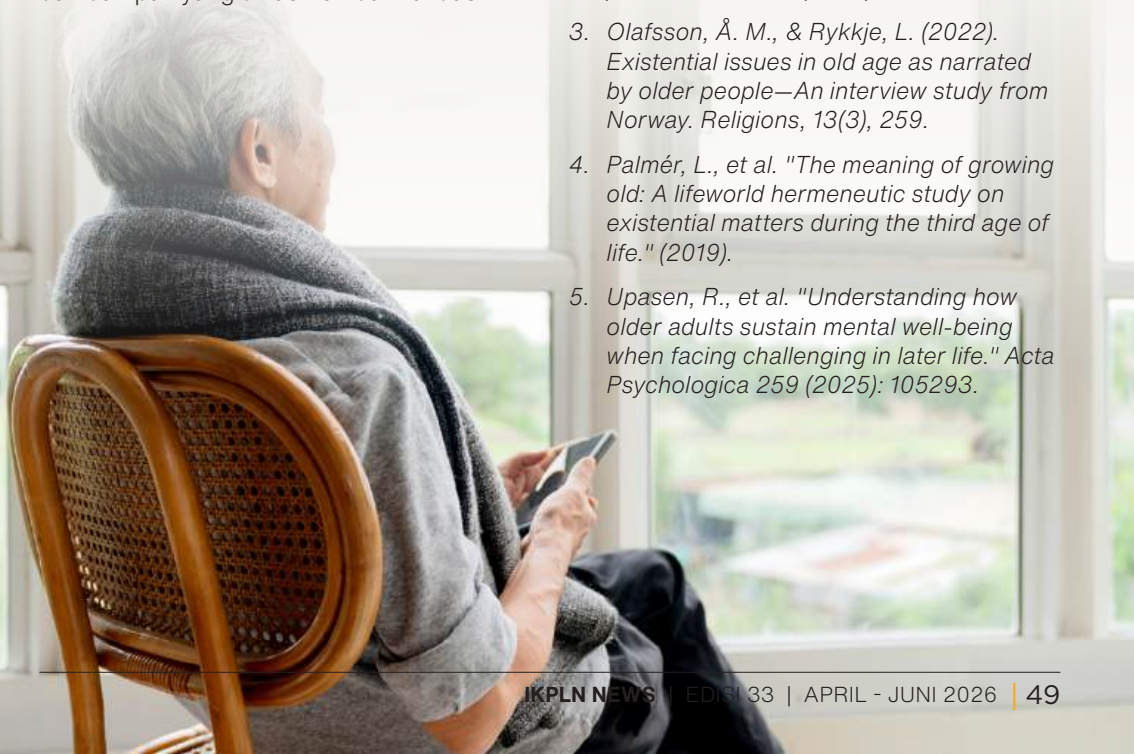
Penghayatan setiap proses perjalanan kehidupan mengingatkan kita akan pentingnya keterhubungan. Proses terhubung tidak hanya melulu berkaitan dengan diri kita dan orang lain. Hal ini tentunya penting untuk semakin mengukuhkan eksistensi dan kontribusi kita bagi masyarakat. Akan tetapi hal yang sama pentingnya dengan itu adalah bagaimana kita terhubung dengan diri kita sendiri. Terhubung dengan masa lalu, masa kini dan masa depan. Bagaimana kita dengan legowo menerima setiap hal baik maupun hal yang tidak baik sebagai sebuah pembelajaran hidup. Hal-hal tersebut mengandung kebijaksanaan yang menjadi cikal bakal budi pekerti yang dapat kita teruskan ke generasi selanjutnya.

Pada akhirnya, masa purnatugas adalah momentum untuk bersemi. Memberikan buah dan dampak yang dihasilkan dari fondasi

yang dibangun selama masa kerja aktif. Proses ini mengisyaratkan bahwa berkarya dapat dimanifestasikan dalam berbagai cara dan rumusan. Konsep sehat dan sejahtera tidak mengenal batasan umur, jenis kelamin, latar belakang pendidikan ataupun budaya. Sejatinnya, hal tersebut dibangun secara mandiri dalam kebebasan setiap individu untuk melihat setiap momen sebagai sebuah hal yang layak untuk dirayakan. ■

Referensi:

1. Erling, I., et al. "Pathways to change in existential group treatment: experiences from older adults with psychological distress in primary care." *BMC geriatrics* 25.1 (2025): 504.
2. Horgan, S., et al. "Optimizing older adult mental health in support of healthy ageing: a pluralistic framework to inform transformative change across community and healthcare domains." *International journal of environmental research and public health* 21.6 (2024): 664.
3. Olafsson, Å. M., & Rykkje, L. (2022). *Existential issues in old age as narrated by older people—An interview study from Norway. Religions*, 13(3), 259.
4. Palmér, L., et al. "The meaning of growing old: A lifeworld hermeneutic study on existential matters during the third age of life." (2019).
5. Upasen, R., et al. "Understanding how older adults sustain mental well-being when facing challenging in later life." *Acta Psychologica* 259 (2025): 105293.





Mudik dengan EV Kian Diminati,

Transaksi SPKLU PLN Tembus Rekor Tertinggi 18.088 Kali pada H+2 Idulfitri 1447 H

■ Sumber : Press release PLN

PT PLN (Persero) mencatat rekor transaksi harian penggunaan Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU) tertinggi sepanjang masa. Capaian ini terjadi pada Senin (23/3) yang juga merupakan periode mudik atau H+2 Idulfitri 1447 Hijriah, jumlah transaksi pengisian kendaraan listrik (Electric Vehicle/EV) mencapai 18.088 kali dengan konsumsi energi sebesar 427.980 kilowatt hour (kWh). Kedua indikator tersebut meningkat 4,15 kali lipat dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya

sebesar 4.360 transaksi dan 103.010 kWh.

Dalam kunjungannya ke SPKLU Rest Area KM 519B, Sragen, Jawa Tengah, pada Kamis (26/3), Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM), Bahlil Lahadalia menilai meningkatnya transaksi tersebut menunjukkan penggunaan kendaraan listrik yang semakin berkembang di Indonesia. Menurutnya, perkembangan tersebut turut didukung oleh percepatan pembangunan infrastruktur SPKLU di berbagai wilayah.

“Dibandingkan dengan tahun kemarin,

memang belum semasih sekarang. Ini terjadi karena memang industri daripada mobil listrik ini belum sebaik sekarang. Tetapi tidak akan mungkin mobil listrik itu banyak kalau infrastruktur SPKLU-nya enggak kita bangun,” ujar Bahlil.

Sementara itu, Direktur Utama PLN Darmawan Prasodjo, menyampaikan bahwa tingginya transaksi harian ini mencerminkan kepercayaan masyarakat yang terus meningkat terhadap keandalan infrastruktur kendaraan listrik yang disediakan PLN bersama mitra, terutama saat momentum mudik Idulfitri.

“Lebih dari sekadar angka, capaian ini menunjukkan bahwa strategi pengembangan SPKLU baik dari sisi kuantitas, teknologi, maupun integrasi layanan digital, mendorong meningkatnya kepercayaan masyarakat dalam menggunakan kendaraan listrik, termasuk untuk perjalanan jarak jauh,” ujar Darmawan.

Seiring pertumbuhan adopsi EV di tanah air, PLN bersama mitra telah menyediakan 4.769 unit SPKLU yang tersebar di 3.097 titik di seluruh Indonesia, dengan jarak antar SPKLU rata-rata sekitar 22 kilometer. Khusus di jalur mudik utama Trans Sumatra, Jawa, dan Bali, tersedia 1.681 unit SPKLU di 994 titik baik jalur tol maupun non-tol, meningkat sekitar 70 persen dibandingkan Idulfitri tahun sebelumnya.

“Kami juga menyiagakan 15 unit SPKLU Mobile di titik-titik strategis exit tol untuk mengantisipasi pengguna EV yang membutuhkan pengisian daya darurat. Ribuan personel juga kami terjunkan untuk mendukung kelancaran operasional SPKLU selama periode siaga,” tambah Darmawan.

Selain penambahan infrastruktur, PLN juga meningkatkan kualitas layanan melalui modernisasi teknologi pengisian daya.

Sejumlah SPKLU dengan tingkat okupansi tinggi telah ditingkatkan dari standard charging menjadi fast charging hingga ultra fast charging untuk mempercepat proses pengisian.

“Upaya peningkatan kualitas layanan ini juga diiringi dengan penguatan ekosistem layanan digital, melalui fitur Electric Vehicle Digital Services (EVDS) di aplikasi PLN Mobile,” ucapnya.

PLN terus memanjakan pengguna EV melalui layanan digital di aplikasi PLN Mobile, seperti fitur Trip Planner yang membantu pengguna merencanakan rute perjalanan dengan informasi lokasi SPKLU sepanjang rute yang dilalui termasuk ketersediaan konektor, dan juga fitur AntreEV yang memungkinkan pemantauan antrean pengisian daya secara real time.

“Kemudahan transaksi juga terus kami tingkatkan melalui pengembangan EV-TAP, yang menggunakan pembayaran berbasis kartu elektronik di sejumlah SPKLU di jalur mudik Trans Jawa, sehingga proses pengisian daya menjadi lebih cepat dan praktis,” tutup Darmawan. ■



KEGIATAN PENGURUS IKPLN PUSAT

1. Pertemuan Berkala Pertama tahun 2026 dilaksanakan pada hari Kamis tgl 22 Januari 2026 secara Hybrid.



Sambutan Ketua IKPLN serta Pemaparan dari IKPLN, DP PLN dan YPK PLN.



Sebagian dari 112 perangkat peserta yang mengikuti acara secara online. Beberapa dari Pengurus IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang yang menggunakan satu perangkat untuk mengikuti acara secara bersama.

2. Syukuran HUT ke 25 IKPLN dengan Tema "Bersama 4 Pilar Melayani Memberdayakan dan Meningkatkan Kesejahteraan Anggota" dilaksanakan pada tgl 08 Februari 2026 secara Hybrid (offline bertempat di Auditorium PT PLN (Persero) Kantor Pusat dan secara online untuk peserta Pengurus IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang diluar Jakarta dan Banten).



Pemotongan Tumpeng Ulah ke 25 dilakukan oleh Ketua IKPLN Pusat Bpk Syamsul Huda bersama unsur 4 Pilar.



Sebagian dari 267 perangkat peserta yang mengikuti acara secara online. Banyak dari Pengurus Daerah dan Cabang yang menggunakan satu perangkat untuk mengikuti acara secara bersama.

3. Penandatanganan Perjanjian Kerjasama antara PT Ikamas dengan PLN Electricity Services untuk Pekerjaan Joint Marketing dan Penyediaan Subject Matter Expert dalam Pelayanan dan Solusi Ketenagalistrikan Pelanggan Strategis, bertempat di Kantor PLN electricity Services Duren Tiga Jaksel tgl 20 Februari 2026.



Penandatanganan Perjanjian oleh Dirut PLN Electricity Services Ibu Susiana Mutia dan Dirut PT Ikamas Bpk Sumaryadi disaksikan oleh Ketua II IKPLN Bpk Bob Saril.



Bergambar bersama seluruh hadirin usai Penandatanganan Perjanjian Kerjasama.

➤ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH

I. IKPLN Daerah Aceh



Ketua dan Pengurus IKPLN Daerah Aceh mengunjungi dan memberikan bantuan kepada korban bencana banjir di Aceh Tamiang tgl 26 Januari 2026.



Ketua dan Pengurus IKPLN Daerah Aceh sedang mengikuti dan menyimak Paparan Bpk Ketua Umum IKPLN pada acara pertemuan berkala IKPLN se Indonesia tgl 22 Januari 2026.



Antusiasme anggota untuk melakukan Rekam Sidik Jari (Scanner Finger Print) sebelum batas waktu perekaman berakhir, sehingga rela melakukan antrian yang panjang.

III. IKPLN Daerah Sumatera Barat



Peletakan batu pertama Pembangunan rumah Ibu Elismaniar janda pensiunan PLN di Daerah Malako Kab Tanah Datar yang hancur dan hilang terbawa banjir, dilakukan oleh Ketua IKPLN Daerah Sumbar Bpk Mardanis.

II. IKPLN Daerah Sumatera Utara



Sambutan GM PT PLN (Perseri) UID Sumut Bpk Mundhakir selaku Pembina Utama IKPLN Daerah Sumut pada acara Penyerahan Bantuan Pasca Bencana dari IKPLN kepada anggota yang terkena musibah bencana, tgl 09 Maret 2026 bertempat di Aula Astakona Kantor PT PLN (Persero) UID Sumut.



Ketua IKPLN Daerah Sumut Bpk Raidir Sigalingging sedang menyerahkan bantuan kepada salah seorang anggota yang terkena musibah bencana.



Ketua IKPLN Daerah Sumut Bpk Raidir Sigalingging bersama Manager PT PLN (Persero) UP3 Sibolga Bpk Bachtiar, menyerahkan Bantuan kepada keluarga Alm Bpk Todo Tambunan (anggota IKPLN Cabang Sibolga) yang rumahnya rata dengan tanah akibat bencana banjir.



General Manager PT PLN (Persero) UID Sumbar Bpk Ajrun Karim selaku Pembina Utama yang di damping oleh Ketua IKPLN Daerah Sumbar Bpk Mardanis menyerahkan bantuan dari IKPLN kepada Masyarakat di Posko Bencana desa Malako, Kab Tanah Datar, Sumbar.

IV. IKPLN Daerah Lampung



Pengajian Rutin bulanan sekaligus menyongsong bulan suci Ramadhan 1447 H bertempat di Masjid Nurusaid Perum Villa Citra Bandar Lampung tgl 11 Februari 2026.



Penyerahan Uang Duka kepada Keluarga Almh Ibu Yurnalis istri dari Alm Bpk Samsul Bahri dan Keluarga Almh Ibu Suryani, diserahkan oleh Bendahara IKPLN Daerah Lampung Bpk Saimin.



Ketua dan Pengurus IKPLN Daerah Lampung menerima dan menyambut kunjungan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Induk S2JB ke IKPLN Daerah Lampung tgl 15 Februari 2026.

VI. KPLN Daerah Sumatera Selatan Jambi dan Bengkulu (S2JB)



Ketua dan Pengurus IKPLN Daerah S2JB serta Pengurus IKPLN Cabang di Kota Palembang, mengikuti Rapat Berkala dengan IKPLN Pusat secara Hybrid tanggal 22 Januari 2026.

V. IKPLN Daerah Riau & Riau Kepulauan



Pelaksanaan Rekam sidik jari (Scanner Finger Print) yang dilakukan oleh Petugas kepada anggota IKPLN Cabang Pekanbaru.



Syukuran HUT ke – 25 IKPLN dan do'a bersama menyambut bulan suci Ramadhan 1447 H IKPLN Cabang Tanjung Pinang yang dihadiri oleh Manager PT PLN (Persero) UP3 Tanjung Pinang Bpk Rully Agus Widanarto.



Ibu – ibu Anggota IKPLN Cabang Pekanbaru menghadiri acara ceramah agama di Masjid Adh Dya Kantor PT PLN (Persero) UID Riau dan Kepri.



Peringatan HUT ke – 25 IKPLN tgl 08 Februari 2026 dilakukan secara Hybrid dengan Pengurus IKPLN Pusat dihadiri oleh Pengurus IKPLN Daerah S2JB dan Pengurus IKPLN Cabang se kota Palembang serta dihadiri juga oleh Ketua II IKPLN Bpk Bob Saril.

VII. IKPLN Daerah Bangka Belitung



Rapat Pengurus bulan Februari 2026 untuk Penyusunan dan Pembahasan RKA IKPLN Daerah Babel tahun 2026.



Jalan Sehat Bersama IKPLN Daerah Babel tgl 08 Februari 2026 dalam rangka HUT ke – 25 IKPLN yang diikuti secara antusias oleh Pengurus dan Anggota IKPLN Daerah Babel.



Acara Buka Puasa Bersama Ramadhan 1447 H Pengurus dan Anggota IKPLN Daerah Babel dan dihadiri juga oleh Manajemen PT PLN (Persero) UP3 Bangka.

IX. IKPLN Daerah Jakarta Raya



Rapat Kerja IKPLN Daerah Jakarta Raya Semester I tahun 2026 dilaksanakan tgl 20 Januari 2026 dan dihadiri oleh Semua Pengurus IKPLN Daerah dan Cabang.

VIII. IKPLN Daerah Banten



Pertemuan Pengurus IKPLN Daerah Banten dengan Manajemen PT Ikamas tgl 10 Januari 2026 untuk sosialisasi pembentukan Perwakilan PT Ikamas di Banten.



Sosialisasi Pelayanan Kesehatan yang baru kepada Pengrus IKPLN Daerah Banten dan Manajemen PT PLN (Persero) UID Banten tanggal 14 Januari 2026.



Bertempat di Kantor PT PLN (Persero) UP3 Banten Utara pada tanggal 12 Maret 2026 dilakukan Buka Puasa Bersama Pengurus dan Anggota IKPLN Cabang Banten Utara dengan Manajemen PT PLN (Persero) UP3 Banten Utara.



Dalam rangka memperingati Nuzul Qur'an, Ketua IKPLN Daerah Jakarta Raya Dadan Kourniadipoera menyerahkan secara simbolis bingkisan Lebaran dari YBM PLN UID Jaya kepada Pengurus IKPLN Cabang Cabang dilingkungan IKPLN Daerah Jakarta Raya.

X. IKPLN Daerah Jakarta Pusat - Pusat



Bekerjasama dengan RS EMC Alam Sutera pada tgl 08 Januari 2026 dilakukan Bincang Kesehatan dengan Topik "Apa dan bagaimana nyeri pada orang tua". Acara dihadiri oleh Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat Bpk Wahidin Sitompul beserta segenap Pengurus IKPLN Daerah dan Cabang2.



Suasana pelaksanaan Rekam Sidik Jari (Scanner finger print) di IKPLN Cabang LMK tanggal 14 Januari 2026.



Dalam rangka memperingati HUT ke 25 IKPLN, Pengurus IKPLN Cabang UIP2B & UIPJBB melakukan kunjungan kepada salah satu anggota Senior yaitu Bpk Yuser Dahlan usia 82 yang tinggal di Bekasi.

XII. IKPLN Daerah Jawa Tengah & DIY



Peserta Rapat Kerja pertama th 2026 tgl 07 Januari 2026 bertempat di Kantor PT PLN (Persero) UID Jateng & DIY yang dihadiri juga oleh GM PT PLN (Persero) UID Jateng & DIY Bpk Bramantyo Unggun Prambudi selaku Pembina Utama.

XI. IKPLN Daerah Jawa Barat



Reuni dan Temu Kengen Pegawai PLN Distribusi Jawa Barat yang dilaksanakan pada tgl 21 Januari 2026 dan dihadiri oleh SRM KU PT PLN (Persero) UID Jawa Barat selaku Pembina.



Pelaksanaan Inventarisasi Gedung Milik DP PLN oleh Pengurus IKPLN Daerah Jawa Barat bekerjasama dengan PT. IKAMAS.



Sosialisasi dari PT. PLN IConNet SBU Jawa Barat, sehubungan dengan MoU IKPLN Daerah Jawa Barat dengan PT. PLN IConNet untuk pemasaran Produk IConNet.



Ketua terpilih Suharto dan Pengurus IKPLN Cabang Magelang masa bakti 2026 – 2030 hasil Muscab tgl 05 Februari 2026, bersama Manager UP3 Magelang Bpk Artika Hadi Wibawa selaku Pembina Utama dan Ketua IKPLN Daerah Jateng & DIY Bpk Soewondo Koesoemo.

XIII. IKPLN Daerah Jawa Timur



Latihan bersama Olah Sehat Ling Tien Kung Pengurus dan Anggota IKPLN Cabang Banyuwangi di Lokasi Wisata Pantai Pulau Santen Banyuwangi, tgl 14 Februari 2026.

XIV. IKPLN Daerah Kalimantan Barat



Pelantikan dan Penguuhan Pengurus IKPLN Cabang Kantor UID Kalbar masa bakti 2026 – 2030 ketua terpilih Bpk Sujiyono dan Pengurus IKPLN Cabang Pontianak ketya terpilih Bpk Slamet Pujihadi.



Musyawaharah Cabang IKPLN Cabang Madiun tgl 10 Februari 2026. Terpilih secara aklamasi Bpk Eko Wusono Adi sebagai Ketua masa bakti 2026 – 2030.



Rapat Koordinasi Semester I – 2026 Pengurus IKPLN Daerah Kalbar dengan Pengurus IKPLN Cabang bertempat di Sekretariat IKPLN Daerah Kalbar tgl 09 Februari 2026.



Ketua terpilih IKPLN Cabang Majokerto masa bakti 2026 – 2030 Bpk Didik Heru Sanyoto hasil Muscab tgl 16 Februari 2026 bersama Ketua IKPLN Daerah Jatim Bpk Dyananto.



Penyampaian bantuan Paket Sembako Ramadhan 1447 H dari YBM PLN UID Kalbar kepada anggota yang berhak menerimanya.

XVI. IKPLN Daerah Kalimantan Selatan dan Kalimantan Tengah



Pelaksanaan Rekam Sidik Jari (Scanner Finger Print) terhadap anggota dilaksanakan selama dua hari dibantu oleh petugas HCBP.



Pelaksanaan HUT ke 25 IKPLN dilaksanakan tgl 15 Februari 2026 bertempat di Gedung Panglima Batur dan dihadiri oleh Senior Manager Distribusi PT PLN (Persero) UID Kalselteng Bpk Robert.

XV. IKPLN Daerah Kalimantan Timur dan Kalimantan Utara



Ketua dan Pengurus IKPLN Daerah Kaltimra pada tgl 20 Januari 2026 melakukan Audiensi kepada Manajer PT PLN (Persero) UP3 Balikpapan Bpk Arief Prastyanto selaku Pembina Utama IKPLN Cabang Balikpapan.



Perayaan HUT ke 25 IKPLN di Daerah Kaltimra dilaksanakan pada tgl 08 Februari 2026 bertempat di Aula Kantor PT PLN (Persero) UP3 Balikpapan yang dihadiri oleh Pengurus dan Anggota IKPLN Daerah Kaltimra bersama Stakeholder.



Sosialisasi Kegiatan Usaha PT IKAMAS oleh Direktur Keuangan PT IKAMAS Bpk M. Ismed Surianegara, dihadiri oleh Pengurus IKPLN Daerah Kaltimra dan IKPLN Cabang Balikpapan.

XIX. IKPLN Daerah Bali



Kegiatan Sosialisasi Kesehatan dalam rangka perayaan HUT ke 25 IKPLN dilaksanakan tgl 08 Februari 2026.

XVIII. IKPLN Daerah Sulselrabar



Para Atlit Fadel IKPLN Daerah Sulselrabar bersama Atlit Fadel PT PLN (Persero) UID Sulselrabar usai bertanding dalam rangka Peresmian Lapangan Fadel PT PLN (Persero) UID Sulselrabar tgl 02 Januari 2026.



Arisan Purna IKPLN Daerah Sulselrabar mengawali kegiatan tahun 2026 di Desa Bontoloe Kab. Takalar tgl 03 Januari 2026.

XVII. IKPLN Daerah Sulutenggo



IKPLN Daerah Sulutenggo diundang sebagai Pemateri Bidang Distribusi Tenaga Listrik pada Rapat Kerja PT PLN (Persero) UID Sulutenggo tgl 26 – 27 Februari 2026.



Kegiatan Arisan Anggota dan Sosialisasi Kesehatan IKPLN Daerah Bali dilaksanakan tgl 07 Maret 2026.

XX. IKPLN Daerah Nusa Tenggara Barat



Dalam rangka merayakan HUT ke 25 IKPLN, Pengurus IKPLN Daerah Nusa Tenggara Barat bekerjasama dengan RS Siloam Mataram, melakukan Pemeriksaan Kesehatan gratis kepada Anggota.



Ketua IKPLN Cabang Bima secara simbolis menyerahkan bantuan Lebaran dari YBM PLN kepada anggota yang berhak menerima.

XXI. IKPLN Daerah Nusa Tenggara Timur



Anjngsana Manajemen PT PLN (Persero) UP3 Sumba bersama ibu2 PIKK UP3 Sumba kepada para Anggota IKPLN Cabang Sumba tgl 05 Maret 2026.



Perwakilan PT Ikamas Nusa Tenggara Timur melakukan kunjungan untuk berkomunikasi dengan Manager PT PLN (Persero) UP3 Kupang.

XXII. IKPLN Daerah Papua dan Papua Barat



Penandatanganan Berita Acara Penerimaan Bantuan Bencana dari IKPLN Pusat sebesar Rp. 25.000.000,- (dua puluh lima juta) oleh Bpk Edison Bayora, disaksikan oleh Ketua IKPLN Cabang Sorong Bpk Daniel Maniani.



Penyerahan bantuan kepedulian dari Kawan2 anggota IKPLN Daerah Papua dan Papua Barat sebesar Rp. 8.500.000,- (delapan juta lima ratus ribu rupiah) disampaikan oleh Ketua IKPLN Cabang Sorong Bpk Daniel Maniani yang didampingi oleh Sekretaris Bpk Tinus Row.

XXIII. IKPLN Daerah Transmisi Jawa Bagian Tengah



Musyawah Cabang IKPLN Cabang UPT Bogor dilaksanakan pada tgl 3 Februari 2026. Terpilih sebagai ketua masa bakti 2026 – 2030 Dwi Atmono Soetarto. Pelantikan dilakukan oleh Ketua IKPLN Daerah Transmisi JBT Sumaryadi dan Pengukuhan dilakukan oleh Manajer PT PLN (Persero) UPT Bogor Dewi Setiahari selaku Pembina Utama.



Dalam rangka mengisi bulan suci Ramadhan 1447 H, dilakukan acara Do'a Bersama dan Berbagi Bahagia Lebaran dengan Tema "CAHAYA BERKAH RAMADHAN 1447 H" yang diisi dengan Pemberian Santunan kepada Anak Yatim Piatu dan para Pensiunan yang berhak menerimanya.

XXIV. IKPLN Daerah Transmisi Jawa Timur & Bali



Peserta Rapat Kerja IKPLN Daerah Trans Jatim & Bali tahun 2026 dilaksanakan pada tgl 19 Januari 2026 bertempat di Ruang Rapat PT PLN (Persero) UIT Jawa Bagian Timur dan Bali.



Ketua Pengurus IKPLN Daerah Transmisi Jatim & Bali Bpk Agoes Priambodo didampingi pengurus yang lain, sedang memimpin jalannya Rapat Kerja.

XXV. IKPLN Daerah PLN Nusantara Power



Kunjungan dan Silaturahmi Pengurus IKPLN Daerah PLN Nusantara Power ke kediaman Anggota Ny. Sri Tutuko Widyarningsih (69 th) janda Alm Bpk Sidik Efendi di Wonokromo Surabaya tgl 27 Januari 2026.

XXVI. IKPLN Daerah PLN Indonesia Power



Kunjungan silaturahmi Ketua IKPLN Daerah PLN Indonesia Power Bpk Boedi Widiatmodjo ke salah satu Anggota IKPLN Cabang UBP Suralaya di Kota Cilegon tgl 10 Februari 2026 ke rumah Bpk Komari di Perumahan BCI Cilegon yang membuka usaha Toko Batik setelah memasuki masa Pensiun.



Partisipasi aktif Pengurus IKPLN Daerah PLN Nusantara Power dalam merayakan HUT ke 25 IKPLN tgl 08 Februari 2026.



Dalam rangka merayakan HUT ke 25 IKPLN, pada tgl 10 Februari 2026 Pengurus IKPLN Cabang UBP Suralaya bekerjasama dengan RS Bethesda Hospital Serang mengadakan acara Seminar Kesehatan bertajuk "Mengetahui Diabetes". Acara tersebut dihadiri oleh Ketua IKPLN daerah PLN Indonesia Power Bpk Boedi Widiatmodjo beserta Pengurus dan Ketua IKPLN Cabang UBP Suralaya Bpk Endang Hidayat beserta jajaran Pengurus.



Gowes Bareng IKPLN Daerah Nusantara Power yang dilaksanakan tgl 15 Februari 2026 diikuti dengan penuh semangat oleh Pengurus dan anggota penggemar Gowes.



Pertemuan Ketua IKPLN Daerah Indonesia Power Bpk Boedi Widiatmodjo dengan Direktur MHC PT PLN Indonesia Power Bpk Ridho Hutomo berlangsung tgl 13 Maret 2026 membahas berbagai hal tentang kegiatan IKPLN.

*) Suhartoyo
Pengurus IKPLN Pusat



Pengurus IKPLN Seluruh Indonesia

mengucapkan

Selamat Hari Raya Nyepi

Tahun Baru Saka 1948





Pengurus IKPLN
Seluruh Indonesia

mengucapkan

Selamat Hari Raya
Idul Fitri

Mohon Maaf Lahir dan Batin

