

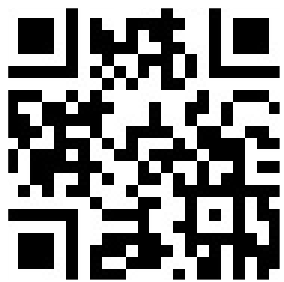
SIER *MAGZ* VOL 5 2019

ANNUAL
ECONOMIC
GATHERING
OF INDONESIA

PARADE HARI
PAHLAWAN

UPACARA
MEMPERINGATI
HARI PAHLAWAN
2019

*Menyebarkan Kedamaian,
Merajut Persatuan*



WWW.SIER.ID





Natal merupakan saatnya berbagi hati, cinta dan kasih sayang. Natal merupakan saat untuk memberi dan menerima berkat. Saat bagi kita berbahagia, karena Kristus Yesus, Juru Selamat kita telah lahir.

*Damai di Bumi, Damai di Hati,
Selamat Natal dan Tahun Baru.*

DAFTAR ISI

- 2** **INSPIRASI PERSON**
- 4** **GOOD NEWS**
ANNUAL ECONOMIC GATHERING OF INDONESIA
PARADE HARI PAHLAWAN
BELA NEGARA 2019
- 10** **COVERAGE**
LANGKAH PENANGGULAN BANJIR KAWASAN INDUSTRI RUNGKUT DAN
BERBEK OLEH SBU-SIER
KEMENTERIAN PPPA RESMIKAN RUMAH PERLINDUNGAN PEKERJA
PEREMPUAN DI KAWASAN PIER
- 14** **MOTIVATION**
WORK LIFE BALANCE
- 16** **MONEY & BUSINESS**
MENGENAL FINANCIAL TECHNOLOGY
PASAR BEBAS
- 18** **HIGHLIGHT**
UKM BINAAN PKBL PT SIER IKUTI JATIM FAIR 2019
UPACARA MEMPERINGATI HARI PAHLAWAN 2019
PT SIER MELAKSANAKAN UPACARA HARI KESAKTIAN PANCASILA 2019
UPACARA SUMPAAH PEMUDA
- 22** **SPEAK UP**
PKBL SEBAGAI PAGAR SOSIAL PT SIER
- 24** **GOOD HEALTHY**
HINDARI PENYAKIT PEKERJA KANTORAN
- 26** **CSR CORNER**
PT SIER SALURKAN PINJAMAN KEPADA PETANI BUNGA
KRISAN
BANTUAN PT SIER UNTUK GERBANG DESA BERBEK
PT SIER MERANGKUL KOMUNITAS OLDIES DAN KERONCONG
SANTUNAN RUTIN LEWAT PENGAJIAN MASJID BAITURROZQA
SIER
- 32** **EAT GOOD**
SOP MERAH KHAS SURABAYA
- 34** **COMMUNITY**
PENGHIJAUAN PT ENSEVAL
- 36** **FEEL GOOD**
8 CARA AGAR TRAVELING LEBIH SERU
- 38** **GOOD VIEW**
AIR TERJUN SUMBER PITU
- 40** **GOOD THINGS**
RESIKO MENJADI ATLET ESPORT
HP DISADAP? INI CIRI-CIRINYA

Para pembaca SIER Magz, SIER Magz Vol. 5 kali ini akan mengupas cerita seru tentang perjuangan seorang Kepala Divisi di PT SIER sejak awal kariernya. Kilas kegiatan Parade Hari Pahlawan dalam rangka memperingati Hari Pahlawan 10 Nopember dan juga kegiatan Bela Negara bersama 3 BUMN lain di Rampal, Malang. Selain itu juga ada beberapa potret kegiatan dari PT SIER yang terbingkai pada rubric *Highlight*.

Tidak lupa kami juga menyajikan gambaran kontribusi PT SIER melalui Departemen PKBL dalam membantu seluruh lapisan masyarakat hingga beberapa artikel ringan yang menarik untuk menambah wawasan pembaca semua. Smeoga segala informasi dalam SIER Magz Vol. 5 ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca. Selamat membaca.



REDAKSI :

Pengarah	: Fattah Hidayat
Pimpinan Redaksi	: Tuaji
Redaktur Pelaksana	: Luluk Latifah Kurnia Dewi
Kontributor	: Rani Oktavia Putri
Fotografer	: Aldiansyah Naufal Shidqi
Reporter	: Dita Ayu Aurelia

BEKERJALAH SEPENUH HATI



“Apabila bekerja dengan jujur, tulus, dan ikhlas, pasti hasilnya dapat kita nikmati”, pungkas Harmijan, Kepala Divisi Satuan Pengawas Internal (SPI).

Harmijan telah mengabdikan dirinya untuk bekerja di PT SIER selama lebih dari 30 tahun. Jam terbangnya di kantor ini sudah tidak perlu diragukan lagi. Beliau telah berpengalaman di beberapa bagian, antara lain di SBU SIER (dahulu Direktorat Operasi), Koperasi Karyawan, Divisi Forwarding, PT SPU, Divisi Akuntansi, dan sekarang menjabat sebagai Kepala Divisi SPI.

Pria kelahiran 16 Juni 1964 ini mengawali karir di PT SIER dari bawah. Awalnya beliau bekerja secara serabutan di Kantor Timur, yang kini disebut sebagai SBU SIER. Walaupun

masuk PT SIER hanya bermodal ijazah SLTA, namun dengan semangat yang gigih, Harmijan berhasil lolos tes untuk menjadi karyawan di kantor pusat. Beliau memiliki sertifikat mengetik, BON A dan BON B serta sambil mencari ilmu (kuliah dengan mengambil jurusan Akuntansi) untuk menjadi salah satu bekal ilmu beliau untuk bekerja kala itu.

“Dulu saya pertama kali setelah lolos tes ditempatkan di Bagian Keuangan, Seksi penagihan. Lalu saya sempat ditawarkan untuk pindah, pilihannya di Seksi Anggaran atau Seksi Akuntansi Umum. Saya pilih di Seksi Anggaran saja soalnya waktu itu di Seksi Anggaran sudah ada komputer untuk di anggaran.

Sedangkan di Seksi Akuntansi umum waktu itu masih pakai Buku Besar yang manual”, jelas Harmijan.

Setelah beberapa tahun di Seksi Anggaran, Koperasi Karyawan (Koka) PT SIER mengalami masalah yaitu tidak bisa secara rutin mengadakan Rapat Anggota Tahunan (RAT). Sehingga kemudian Harmijan dipindahkan ke Koka PT SIER dengan harapan mampu memperbaiki kinerja Koka SIER. Sebelumnya Koka SIER hanya bisa mengadakan RAT setiap 3 tahun sekali dan ketika Harmijan menjadi Supervisor Koka SIER, akhirnya mampu mengadakan RAT tepat waktu setiap tahunnya.

“Nah setelah berhasil di Koka SIER, saya dipindah lagi ke Divisi Forwarding. Dulu divisi itu berkaitan dengan ekspor impor. Sayangnya divisi ini sekarang sudah ditiadakan”, tutur Harmijan.

Saat di Divisi Forwarding inilah, Harmijan mendapatkan ilmu dari berbagai pelatihan dan sertifikasi yang berguna untuk menunjang kinerja beliau. Selang beberapa tahun bekerja di Divisi Forwarding, PT SIER Puspa Utama (SPU) menghadapi beberapa masalah mengenai pembuatan laporan keuangan pada saat diaudit oleh BPKP perwilayah Jawa Timur. Selain itu juga banyak PR yang harus dikerjakan oleh Harmijan kala itu, antara lain pada bulan September harus membuat laporan keuangan untuk periode triwulan ketiga, membuat prognosa tahunan, dan harus menyiapkan anggaran untuk tahun berikutnya. Setelah berjalan di PT SPU dan meninggalkan Divisi Forwarding, selang beberapa tahun, terdengar ada problem di Divisi Forwarding yang mengakibatkan dibubarkannya divisi tersebut hingga sekarang.

Pengalaman selanjutnya berlanjut ketika beliau ditarik ke bagian Akuntansi. Dulu, Divisi Keuangan dibagi menjadi

2 bagian, yakni Bagian Keuangan dan Bagian Akuntansi. Namun, saat Harmijan ditarik ke divisi keuangan ada kebijakan baru yaitu 2 bagian dari divisi tersebut digabung menjadi satu. Selang beberapa tahun kemudian tepatnya pada tahun 2013, mulai banyak karyawan yang pensiun, salah satunya Kepala Divisi SPI. Dari situlah beliau akhirnya diangkat menjadi Kepala Divisi SPI hingga sekarang.

“Berusaha mengawali karir dari bawah dan prosesnya tidak mudah, banyak sekali yang dilalui, termasuk persaingan memiliki posisi yang menjadi rejeki saya sekarang. Maka dari itu, hanya pintar saja bukan jaminan, harus bekerja sesuai peraturan, niat yang tulus, melaksanakan segala sesuatu dengan serius, amanah, dan jujur”, kata Harmijan.

Selama mengemban amanah sebagai Kadiv SPI, beliau selalu memberikan semangat kepada teman-teman untuk terus mengupgrade diri, sehingga dapat menyelesaikan tugas kerjanya lebih mudah. Mengingat bahwa Divisi SPI memiliki tanggung jawab untuk memeriksa, maka SPI harus selangkah lebih maju agar tahu langkah-langkah apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugasnya, sesuai dengan jargon SPI yaitu “SPI selangkah lebih

maju”

Motto hidup Harmijan adalah selalu memberikan ilmu yang bermanfaat, agar nantinya menjadi amal jariyah untuk diri sendiri. Kesan beliau selama bekerja di PT SIER, beliau merasa enjoy karena bekerja adalah ibadah. Tujuan beliau untuk mencari rejeki adalah bagian dari ibadah, jadi beliau akan terus mengerjakan segala tugas yang menjadi tanggungjawabnya dengan sungguh-sungguh dan amanah.

Pesan Harmijan untuk karyawan generasi muda, bekerjalah sesuai peraturan, niat yang tulus dalam berkarir, agar bekerja dengan maksimal dan serius. Ketika ditempatkan di mana saja, harus bisa mewarnai tempat itu dan tunjukkanlah apa yang diminta sesuai dengan apa yang diberikan di tempat itu.

Laksanakan tugas dengan niat tulus agar hasilnya juga bisa dinikmati.



Harmijan

ANNUAL ECONOMIC GATHERING OF INDONESIA (AEGIS) 2019 DI PT SIER

Kementerian Luar Negeri bekerja sama dengan Pemerintah Provinsi Jawa Timur menyelenggarakan *Annual Economic Gathering of Indonesia (AEGIS) 2019* di Surabaya pada tanggal 12-14 Oktober 2019.

Acara ini merupakan upaya Kementerian Luar Negeri untuk menjembatani Pemerintah Provinsi Jawa Timur dan pebisnis setempat dalam mencari berbagai peluang kerja sama di bidang perdagangan dan investasi dengan

berbagai pihak di luar negeri, khususnya di kawasan Asia Pasifik dan Afrika. Kegiatan AEGIS dibuka secara resmi oleh Direktur Jenderal Asia Pasifik dan Afrika Kementerian Luar Negeri, Duta Besar Desra Percaya dan dihadiri oleh Wakil Gubernur Jawa Timur, Emil Elestianto Dardak serta unsur Pemerintah Provinsi, KADIN, dan asosiasi pengusaha dari seluruh Jawa Timur.



AEGIS dihadiri oleh sekitar 250 pengusaha lokal dan pengusaha dari 21 negara di Kawasan Asia Pasifik di antaranya Persatuan Emirat Arab, Oman, Yordania, Mesir, Tunisia, Yaman, Suriah, Libya, Palestina, Korea Tujuan kunjungan ke Surabaya Industrial Estate Rungkut (SIER) untuk melihat secara langsung kegiatan produksi kawasan industri di Jawa Timur.

Pada kesempatan tersebut, para delegasi berkunjung ke PT Sinar Mas Agro Resources and Technology (SMART) Tbk dan PT Unilever Rungkut. Delegasi *Annual Economic Gathering of Indonesia (AEGIS) 2019* juga sempat berkunjung ke PT Surabaya Industrial Estate Rungkut (SIER) pada Senin (14/10). Kunjungan dilaksanakan di Hall Basroni Rizal

Wisma SIER Lt.6. Para peserta delegasi AEGIS 2019 disambut oleh Tuaji selaku Sekretaris Perusahaan PT SIER, Suranto selaku Kepala Divisi Pemasaran, dan Ilyas Prasetyo Kepala Divisi Logistik. Turut hadir bersama dengan peserta delegasi Dyah Budi selaku Kabag Analisa Makro Ekonomi Biro Perekonomian Jawa Timur dan Umbar Muharmadi selaku Kabag BUMD.

Peserta delegasi AEGIS 2019 meliputi dari berbagai negara di Asia, Afrika, dan Timur Tengah. Kegiatan ini membuka peluang bisnis dengan mempertemukan perusahaan-perusahaan di lingkup nasional hingga internasional. Acara diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian

mengenai bisnis PT SIER oleh Kepala Divisi Marketing, Suranto dan Kepala Divisi Logistik, Ilyas Nugroho. Adanya AEGIS 2019 di PT SIER membuka pintu bagi para pelaku dunia usaha dan dunia industri mancanegara untuk melihat langsung dan mengambil potensi bisnis yang ada di PT SIER.

Sesuai dengan instruksi Wakil Gubernur Jawa Timur, Emil Elestianto Dardak dalam pidatonya di Pembukaan AEGIS 2019 untuk menangkap peluang - peluang bisnis dari Forum AEGIS 2019 guna meningkatkan investasi dan potensi ekonomi Jawa Timur. PT SIER siap memberikan pelayanan terbaik bagi para tenannya sesuai dengan tagline PT SIER *Green, Modern, Integrated*.





PARADE HARI PAHLAWAN PT SIER

Parade Hari Pahlawan merupakan acara tahunan yang menjadi tradisi PT SIER. Dalam rangka memperingati Hari Pahlawan, PT SIER mengadakan parade dan lomba-lomba pada Jumat, 8 November 2019 yang diikuti oleh seluruh jajaran karyawannya. PT SIER mewajibkan seluruh jajaran karyawannya untuk menggunakan pakaian ala pejuang kemerdekaan RI tahun 1945. Selain itu, seusai dengan arahan Walikota Surabaya, mulai 1 November 2019 hingga 10 November 2019, PTSIER memutar lagu-lagu perjuangan di dalam gedung perkantoran untuk membangkitkan rasa nasionalisme para penghuni Wisma SIER.

Lomba yang diselenggarakan antara lain *Best Costume*, *Best Performance* dan *Best Parade*. Para karyawan dibagi menjadi 5 kelompok peserta, yakni SBU SIER, SBU PIER, Kantor Pusat, UJP dan Logistik. Pemenang *Best Costume* dinilai dari segi keunikan pakaian yang digunakan oleh individu. Untuk *Best Performance*, para kelompok peserta diminta membuat sebuah pertunjukan dengan tema Perjuangan. Para kelompok peserta juga diajak membuat formasi dan berkeliling seperti parade dengan *route* yang sudah ditentukan oleh panitia.

Acara Parade Hari Pahlawan berlangsung meriah karena para peserta sangat heboh dan antusias dalam mengikuti berbagai macam lomba. Para peserta berlomba-lomba memakai pakaian terbaik mereka yang sesuai dengan tema, sehingga membuat pemandangan acara hari itu semakin berwarna. Sepanjang acara, para peserta dihibur oleh SIER Band yang merupakan band dengan semua personel dari karyawan PT SIER.

Para peserta berkumpul di lokasi acara yakni di depan Lapangan Tennis SIER pukul 15.00 dan kemudian berbaris berdasar kelompok yang sudah ditentukan. Acara dilanjutkan dengan parade menuju pintu keluar SIER dan kembali melalui pintu masuk utama SIER. Kemudian para peserta yang sudah berkumpul di depan panggung acara, dipanggil oleh pembawa acara sesuai urutan untuk menampilkan pertunjukan di depan dewan juri dan peserta lainnya. Acara ditutup dengan pengumuman pemenang dari masing-masing lomba dan penyerahan hadiah.



BELA NEGARA



Program Pendidikan Dasar Pembentukan Mental, Nasionalisme, Kedisiplinan, Kepemimpinan, Integritas Dan Nilai-Nilai BUMN yang merupakan salah satu program yang dilaksanakan oleh Forum Human Capital Indonesia (FHCI) BUMN. Sebelumnya, FHCI BUMN telah mengadakan Program Perekrutan Bersama (PPB) pada awal tahun 2019. Untuk FHCI BUMN region Jawa Timur sendiri, mengadakan program serupa yang dinamakan Program Bela Negara.

Upacara pembukaan Program Bela Negara yang dilaksanakan pada 17 Oktober 2019, dihadiri oleh perwakilan dari setiap instansi perusahaan peserta dan juga dari pihak TNI AD. Selama kurang lebih 6 hari, para peserta dididik dan dilatih mengenai nilai-nilai BUMN, kedisiplinan, pembinaan fisik dan pembinaan mental. Materi yang diberikan merupakan gabungan dari materi di luar kelas dan di dalam kelas. Di dalam kelas, para peserta diberikan materi berupa teori antara lain wawasan kebangsaan, bela Negara, tertib lalu lintas dan nilai-nilai BUMN.

Program Bela Negara ini dibagi menjadi beberapa gelombang. Gelombang pertama diadakan pada 16 - 22 Oktober 2019 di Dodik Bela Negara, Rampal, Malang. Ada 4 perusahaan yang mengikuti Program Bela Negara gelombang 1 ini, yaitu Perum Jasa Tirta, PT Barata Indonesia, PT Boma Bisma Indra dan PT Surabaya Industrial Estate Rungkut (SIER). Total peserta Bela Negara dari 4 perusahaan tersebut berjumlah 63 orang, termasuk di dalamnya terdapat 3 orang disabilitas.

Para peserta sangat antusias dalam menerima materi di luar kelas, seperti misalnya bela diri Yongmodo yang berasal dari Korea



LANGKAH PENANGGULAN BANJIR KAWASAN INDUSTRI RUNGKUT DAN BERBEK OLEH SBU - SIER

Musim hujan erat kaitannya dengan banjir yang biasanya melanda daerah-daerah tertentu. Tentu banyak faktor yang menyebabkan terjadinya banjir, antara lain curah hujan yang sangat tinggi, saluran drainase yang kurang memadai, pemukiman yang padat penduduk dibantaran kali dan masih banyak penyebab lainnya.

Ada beberapa titik di kawasan industri Rungkut dan Berbek yang juga terdampak banjir saat musim hujan tiba. Menurut Bagus Prasetyo, Kepala Unit Jalan, Taman dan Saluran SBU SIER, selalu ada pengerjaan yang dilakukan secara rutin untuk menanggulangi banjir di kawasan industri Rungkut dan Berbek. Pengerjaan tersebut meliputi pemotongan rumput, pemotongan tanaman liar, pelaksanaan pembersihan sampah dan pelaksanaan pengerukan sedimentasi dasar saluran.

Kegiatan rutin yang selalu dikerjakan secara kontinyu pemeliharaan *street gutter* dan saluran air hujan kawasan Rungkut dan Berbek. Selain pemeliharaan, juga ada perbaikan yang dilakukan agar semakin efektif dalam penanggulangan banjir.

Tidak terbatas pada pengerjaan rutin saja, masih banyak usaha yang diupayakan oleh Divisi Strategis Bisnis Unit (SBU) SIER dalam mengantisipasi banjir.

“Kegiatan ini seharusnya dikerjakan secara bersinergi antara PT SIER dan Dinas Pekerjaan Umum (PU) Pengairan. Kenapa? Karena yang dari luar gaya hidup masyarakat sekarang itu modelnya sungai seakan akan menjadi tempat pembuangan sampah. Akhirnya terjadi sumbatan dan sedimentasi”, jelas Sudarto, Kepala Divisi SBU SIER.

Perbaikan Dinding Saluran Air Hujan juga dilakukan oleh SBU SIER. Perbaikan dinding saluran air hujan rusak karena usia atau roboh dan ada juga peninggian dinding saluran air hujan untuk kantong endapan. Sehingga nantinya diharapkan air bisa mengalir keluar dengan lancar dan tidak menimbulkan genangan lalu terjadi banjir.

“Kenapa kawasan Berbek VII setiap tahun selalu banjir. Setelah kami lakukan evaluasi yang pertama kami dapat elevasi jalan/ tingkat kemiringan jalan Berbek VII itu kan menghadap ke utara, itu *street gutter*nya mengalir ke utara dan selisih beda tingginya jarak 300 meter itu hanya sekitar 30 cm. Karena tingkat kemiringannya kurang, maka kita lakukan pelebaran *street gutter* pada beberapa titik”, pungkas Sudarto.

Dari evaluasi itu juga ditemukan bahwa volume air terbesar datang dari PT Ultra dan halaman pabrik disepanjang jalan itu saja. Tidak ada tekanan akibat kemiringan jalan yang sangat kecil, sehingga air tidak bisa mengalirkan ke utara dan mengakibatkan genangan. Maka dibuatkan rumah pompa agar bisa membuang air genangan.

Rata-rata ketinggian banjir yang terjadi berdasar keluhan pengendara adalah 40 cm, sehingga kendaraan tidak bisa lewat. Setelah dihitung oleh SBU SIER, volume air saat banjir mencapai 320 m³. Untuk yang eksisting sekarang ini terdapat dua pompa dengan daya hisap rata-rata 108 m³ per jam. Dengan adanya dua pompa maka total daya hisap menjadi 216 m³ per jam, sehingga seharusnya dalam 1,5 jam genangan seluruhnya bisa hilang.

“Tapi mengapa masih banjir? Sempat kami lakukan investigasi, ternyata mulut rumah pompa itu tersumbat. Kenapa bisa begitu? Karena jalan atau saluran itu terbuka sehingga setiap kali hujan itu selalu membawa endapan. Endapan tersebut mengantung di rumah pompa dan menyebabkan lubang yang di bawah tersumbat. Aliran air tersumbat dan pompa tidak bisa menghisap”, kata Sudarto.

SBU SIER akhirnya mengambil langkah untuk menanggulangi sumbatan tersebut dengan cara meninggikan lobang sedimentasi. Selain itu, penyebab terjadinya genangan karena ada pompa yang tidak bisa bekerja dengan maksimal, sehingga hanya satu pompa yang dapat berfungsi dengan benar. Ke depannya untuk jangka panjang, SBU SIER akan berkoordinasi dengan Dinas PU Pengairan untuk melakukan FGD (*Focus Group Discussion*) sebagai tindak lanjut dari hasil kajian tersebut.

PT SIER bersinergi dengan PT Indra Karya untuk melakukan studi mengenai masalah ini. Harapannya dengan sinergi ini akan menghasilkan rencana jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang. Untuk 2020 nanti, dengan Rencana Anggaran yang sudah diajukan, maka akan dibuatkan satu rumah pompa baru di Grand Avur. Dengan harapan air bisa tetap mengalir, meskipun perbedaan elevasi hanya 30 cm.

Dapat disimpulkan bahwa sudah banyak langkah yang dilakukan oleh SBU - SIER dalam menanggulangi banjir saat musim hujan tiba. Diantaranya pekerjaan normalisasi/ pengerukan endapan disepanjang saluran air hujan, penggantian saluran buis beton ke *box culvert* pada beberapa in rit jalan pabrik, normalisasi saluran pembuang dari rumput, sampah dan pengerukan endapan, perencanaan penambahan pompa/ pembuatan rumah pompa baru di ujung saluran pembuang sesuai dengan RKAP 2020 dan pelaksanaan kegiatan kebersihan bersama sama dilingkungan Berbek untuk penanggulangan banjir



KEMENTERIAN PPPA RESMIKAN RUMAH PERLINDUNGAN PEKERJA PEREMPUAN DI KAWASAN PIER



SURABAYA – Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan, Prof. dr. Vennetia Ryckerens Danes, M.S., Ph.D meresmikan secara langsung Rumah Perlindungan Pekerja Perempuan (RP3) yang menjadi salah satu fasilitas bagi para pekerja perempuan yang berada di sekitar kawasan industri Pasuruan Industri Estate Rembang (PIER) pada Jumat (12/12).



Bertempat di Kantor Pusat PIER, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur, Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan, Prof. dr. Vennetia, meresmikan RP3 didampingi oleh Wakil Bupati Pasuruan KH Abdul Mujib Imron, Direktur Utama PT Surabaya Industrial Estate Rungkut (SIER) Fattah Hidayat dan Ketua Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan anak (PPT-PPA) sekaligus Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Pasuruan Lulis Irsyad Yusuf.

Peresmian RP3 diawali dengan penjemputan tarian selamat datang khas Pasuruan bernama Gumuyu. Dalam sambutannya, Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan, Vennetia mengatakan, negara mempunyai fungsi untuk mendorong terwujudnya kenyamanan bagi warganya, khususnya masyarakat pekerja serta yang rentan terhadap kekerasan seksual.

"Untuk dapat mengupayakan perlindungan dan kepastian jaminan keadilan bagi pekerja perempuan, dalam rangka implementasi program unggulan yang dikenal dengan 3END's yaitu End Violence Against Women and Children/akhiri kekerasan terhadap perempuan dan anak, End Human Trafficking/akhiri perdagangan manusia, dan End Barriers To Economic Justice/akhiri kesenjangan ekonomi terhadap perempuan, maka Deputi Perlindungan Hak Perempuan menginisiasi RP3 di Kawasan Industri," ujar Vennetia.

Peresmian RP3 ditandai dengan pemotongan pita oleh Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan, Vennetia, bersama dengan Wakil Bupati Pasuruan KH Abdul Mujib Imron, Direktur Utama PT Surabaya Industrial Estate Rungkut (SIER) Fattah Hidayat dan Ketua Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan anak (PPT-PPA) sekaligus Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Pasuruan Lulis Irsyad Yusuf.

"Kami bangga dan berterimakasih kepada Kementerian PPPA yang telah memilih PIER sebagai kawasan industri pertama yang memiliki Rumah Perlindungan Pekerja Perempuan (RP3) di wilayah Jawa Timur. Dengan adanya RP3 ini kami harapkan para pekerja perempuan di lingkungan PIER dan sekitarnya dapat bekerja dengan aman dan nyaman." ujar Fattah Hidayat.

Kemen PPPA menginisiasi pembentukan model RP3 di Kawasan Industri. Tahun 2019, RP3 telah terbentuk di 5 kawasan industri yaitu di Cakung, Karawang, Pasuruan, Bintan dan Cilegon. Pembentukan RP3 di Pasuruan bekerjasama dengan PT SIER, dalam hal ini dengan PIER sebagai salah satu cabang dari PT SIER di Pasuruan dan didukung oleh Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Timur dan Kabupaten Pasuruan. RP3 tentunya difasilitasi dengan ruang konsultasi dan pengaduan bagi pekerja, beserta ruangan laktasi.

4 WORK = LIFE = BALANCE

Keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi atau keluarga adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh para pekerja, hal ini biasa disebut dengan istilah *work life balance*. *Work life balance* adalah suatu keadaan dimana individu mampu mengatur dan membagi antara tanggung jawab pekerjaan, kehidupan keluarga dan tanggung jawab lainnya sehingga tidak terjadi konflik antara kehidupan keluarga dengan karir pekerjaan serta adanya peningkatan motivasi, produktifitas dan loyalitas terhadap pekerjaan.

Secara umum *work life balance* berkaitan dengan waktu kerja, fleksibilitas, kesejahteraan, keluarga, demografi, migrasi, waktu luang dan sebagainya. *Work-life balance* merupakan hal yang esensial karena tidak tercapainya *work-life balance* berakibat pada rendahnya kepuasan kerja, rendahnya kebahagiaan, *work-life conflict*, dan *burnout* pada karyawan.

Bicara mengenai *work life balance*, ternyata masih banyak pekerja yang belum menerapkannya. Terdapat beberapa kasus dimana di satu sisi seseorang bisa saja terlalu asik bekerja, sampai mengabaikan kehidupan "nyata" yang ia miliki di kantor. Atau di sisi lain, ia terlalu berfokus pada kehidupan pribadi sampai tugas dan tanggung jawab pekerjaan di kantor



tidak terlaksanakan. Keduanya tentu tidak baik, karena tidak ada *work life balance* dan dapat merugikan diri sendiri.

Anda masih bingung bagaimana cara membangun *work life balance*? Yuk simak ulasan berikut ini untuk mendapatkan *work life balance* yang baik dan maksimal!

ASPEK WORK-LIFE BALANCE:

Menurut Hudson (2005), terdapat tiga aspek *work-life balance* yaitu sebagai berikut:

- **Time balance (Keseimbangan waktu)**
Keseimbangan waktu mengacu pada kesetaraan antara waktu yang diberikan seseorang untuk karirnya dengan waktu yang diberikan untuk keluarga atau aspek kehidupan selain karir.
- **Involvement balance (Keseimbangan keterlibatan)**
Keseimbangan keterlibatan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Keseimbangan yang melibatkan individu dalam diri individu seperti tingkat stres dan keterlibatan individu dalam bekerja dan dalam kehidupan pribadinya.
- **Satisfaction balance (Keseimbangan kepuasan)**
Tingkat kepuasan dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Kepuasan yang dirasakan, individu memiliki kenyamanan dalam keterlibatan di

dalam pekerjaannya maupun dalam kehidupan diri individu tersebut.

Selanjutnya, terdapat beberapa tips untuk membangun *work life balance* dalam diri Anda.

TIPS WORK LIFE BALANCE:

- **Kurangi sifat perfeksionis**
Cobalah berusaha fokus bekerja untuk memberikan yang terbaik tanpa harus menjadi sempurna. Sedikit kesalahan atau kekurangan adalah hal yang wajar. Belajarlah dari kesalahan yang pernah Anda lakukan sebelumnya agar dapat memberikan yang terbaik.
- **Jaga jarak dengan gadget**
Datangnya kemajuan teknologi seperti smartphone mempermudah segala bentuk komunikasi. Anda dapat membahas pekerjaan melalui group chat kapan saja. Hal ini menjadi salah satu penyebab timbulnya ketidak seimbangan pekerjaan dengan kehidupan pribadi, segala pekerjaan dapat menyusup masuk ke kehidupan pribadi, jam tidur, bahkan hari libur. Jam kerja yang tidak menentu ini membuat *work-life balance* menjadi terganggu. Tidak hanya pekerjaan, terus-menerus melihat media sosial juga akan membuang waktu Anda dan membuat kualitas istirahat berkurang. Maka dari itu, berilah waktu istirahat beberapa jam tidak menggunakan gadget.
- **Jangan pernah menunda pekerjaan**
Aturlah jadwal harian Anda dengan baik, Berhentilah menjadi seorang procrastinator yang sering menunda-nunda pekerjaan. Menyelesaikan tugas di waktu-waktu akhir akan memiliki banyak risiko dan menjadi penghalang untuk Anda menuju *work-life balance*. Sebisanya selesaikan tugas Anda di awal waktu, ke depannya Anda akan memiliki lebih banyak waktu untuk mendapatkan *work-life balance*.

- **Self-love**
Sayangi dirimu. Menjaga kesehatan, makan teratur, olahraga, dan istirahat yang cukup termasuk dalam bagian *work life balance*. Olahraga secara teratur sangat penting untuk meningkatkan semangat dan produktifitas dalam melakukan segala aktivitas.
- **Tentukan prioritas**
Lakukan pekerjaan yang lebih penting terlebih dahulu. Apabila Anda memiliki banyak tugas di kantor, alangkah lebih baik untuk mendahulukan pekerjaan daripada harus menghabiskan waktu bermain game maupun sosial media.
- **Bekerja lebih pintar, bukan lebih keras**
Bekerja keras dan maksimal itu perlu, tetapi bekerja pintar lebih dibutuhkan. Anda dapat mulai dengan membuat prioritas, menggabungkan pekerjaan yang dapat dikerjakan bersamaan, atau mendelegasikan beberapa tugas pada orang lain. Dengan bekerja lebih pintar, *work-life balance* pasti akan semakin mudah Anda dapatkan.
- **Mulai dari hal kecil**
Apabila Anda merasa berat dan sulit untuk melaksanakan tips *work life balance* diatas. Nah, coba mulai dulu dari hal-hal kecil yang bisa Anda lakukan. Misalnya, Anda adalah seseorang yang kecanduan gadget yang bisa berada di depan gadget hampir 24 jam kecuali saat tidur, mulailah untuk mengurangi sedikit demi sedikit. Pasti akan sulit apabila Anda tiba-tiba 100% lepas dari gadget. Oleh karena itu, mulailah dari membatasi penggunaan gadget di rumah menjadi dua sampai tiga jam saja, kemudian terus kurangi, sampai akhirnya Anda bisa lepas dan dapat mengatur waktu kapan harus menggunakan gadget. Ingat, sebuah perjalanan jauh dimulai dari satu langkah kecil.



MENGENAL FINANCIAL TECHNOLOGY

Di era yang semakin berkembang seperti sekarang ini, semakin banyak inovasi yang diciptakan oleh umat manusia. Salah satunya yang sedang ramai dibicarakan adalah *Financial Technology* atau biasa disingkat dengan FinTech. Menurut situs resmi Bank Indonesia, *Financial technology/ FinTech* merupakan hasil gabungan antara jasa keuangan dengan teknologi yang akhirnya mengubah model bisnis dari konvensional menjadi moderat, yang awalnya dalam membayar harus bertatap-muka dan membawa sejumlah uang kas, kini dapat melakukan transaksi jarak jauh dengan melakukan pembayaran yang dapat dilakukan dalam hitungan detik saja.

Ada banyak manfaat yang dirasakan masyarakat seiring munculnya *Financial Technology*, antara lain dapat membantu perkembangan perusahaan start-up baru, dapat meningkatkan taraf hidup, dan dapat mengurangi jumlah pinjaman yang berbunga tinggi.

Inovasi yang ditawarkan Fintech sangat luas dan dalam berbagai segmen, baik itu B2B (*Business to Business*) hingga B2C (*Business to Consumer*). Beberapa contoh bisnis yang tergabung di dalam Fintech adalah proses jual beli saham, pembayaran, peminjaman uang (*lending*) secara peer to peer, transfer dana, investasi ritel, perencanaan keuangan (*personal finance*), dan masih banyak lainnya.

Dasar hukum penyelenggaraan FinTech dalam system pembayaran di Indonesia yaitu Peraturan Bank Indonesia No. 18/40/PBI/2016 tentang Penyelenggaraan

Pemrosesan Transaksi Pembayaran, Surat Edaran Bank Indonesia No. 18/22/DKSP perihal Penyelenggaraan Layanan Keuangan Digital dan Peraturan Bank Indonesia No. 18/17/PBI/2016 tentang Uang Elektronik.



Dengan kemudahan yang didapat melalui adanya *Financial Technology*, kita semua tetap harus berhati-hati terhadap penipuan yang bisa terjadi. Carilah fintech yang legal dan tercatat dengan resmi di Otoritas Jasa Keuangan (OJK). Informasi tersebut dapat diakses secara mudah melalui website OJK di

www.ojk.go.id. Masyarakat juga dapat mengetahui informasi lebih lanjut mengenai perusahaan fintech yang diinginkan, bisa dengan mudah mendapatkan informasinya dari review teman atau kerabat terdekat. Jangan lupa Pahami bunga yang diberlakukan dan juga Pelajari hak dan kewajiban transaksi.

PASAR BEBAS



Pasar merupakan tempat aktivitas bertransaksi jual-beli barang maupun jasa. Selanjutnya kata bebas yang artinya tidak terikat. Maka dari itu, pengertian pasar bebas merupakan salah satu bentuk pasar yang dimana segala kebijakan baik harga atau yang lainnya tidak ada patokan atau paksaan dari pihak lain atau pemerintah. Sesuai dengan namanya bebas, jadi semua pihak memiliki kebebasan dalam beraktifitas maupun menetapkan sebuah kebijakan dan yang lainnya.

Perlu Anda ketahui bahwa harga di pasar bebas ditentukan oleh permintaan dan penawaran yang terjadi antara pembeli dan penjual. Secara umum, pasar bebas adalah konsep ekonomi yang mengacu pada penjualan produk yang dilakukan antar negara tanpa pemungutan pajak atas ekspor dan impor atau hambatan perdagangan lainnya.

Salah satu contoh bentuk perdagangan bebas antar negara yang berlaku di Indonesia adalah AFTA (*Asean Free Trade Area*) yang beranggotakan negara Brunai, Indonesia, Malaysia, Thailand, Philipina, Singapura, Vietnam, Laos, Myanmar,

dan Kamboja. AFTA merupakan sebuah persetujuan antar negara-negara ASEAN mengenai sektor produk lokal pada seluruh negara ASEAN. AFTA berdiri pada tahun 1995 dengan tujuan meningkatkan daya saing negara-negara ASEAN dalam basis produksi dalam pasar dunia melalui penghapusan bea dan halangan non-bea dalam ASEAN. Hal ini juga sekaligus untuk menarik investor asing dapat berinvestasi langsung ke negara ASEAN.

Berlangsungnya pasar bebas di Indonesia menimbulkan dampak positif dan negative terhadap negara berkembang ini. Berikut dampak positif daripada pasar bebas terhadap Indonesia:

- Meningkatkan kualitas dan kuantitas produk dalam negeri.
- Hambatan perdagangan cenderung menurun dan bahkan menjadi tidak ada.
- Peningkatan ekspor sehingga dapat meningkatkan pendapatan nasional Indonesia.
- Melalui impor, kebutuhan dalam negeri dapat dipenuhi.
- Peningkatan lapangan kerja.
- Mendorong kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dampak negative pasar bebas di Indonesia:

- Produk dalam negeri cenderung kurang kompetitif dengan masuknya barang asing yang lebih murah dan berkualitas.
- Meningkatnya kemungkinan eksploitasi sumber daya alam oleh perusahaan.
- Munculnya ketergantungan pada negara maju.
- Jika tidak mampu bersaing, itu akan berdampak pada penurunan pertumbuhan ekonomi negara dan meningkatkan jumlah pengangguran.
- Munculnya sifat konsumerisme.

Kemunculan pasar bebas bisa memberikan dampak positif dan negative bagi Indonesia. Tinggal kita sebagai masyarakat menentukan tindakan bagaimana menghadapi keberadaan pasar bebas ini dapat memberikan keuntungan bagi kita di masa mendatang.

UKM BINAAN PKBL PT SIER IKUTI JATIM FAIR 2019



Dalam rangka memperingati HUT ke - 74 Provinsi Jawa Timur, Pemprov Jatim mengadakan event rutin bertajuk Jatim Fair.

Untuk tahun ini, Jatim Fair dilaksanakan selama 6 hari mulai tanggal 8 - 13 Oktober 2019 di Grand City Surabaya.

SIER berpartisipasi untuk memamerkan hasil karya dari UKM Binaan PKBL PT SIER

Selama Jatim Fair berlangsung, banyak bintang tamu musisi yang siap menghibur pengunjung setiap harinya.



UPACARA MEMPERINGATI HARI PAHLAWAN 2019

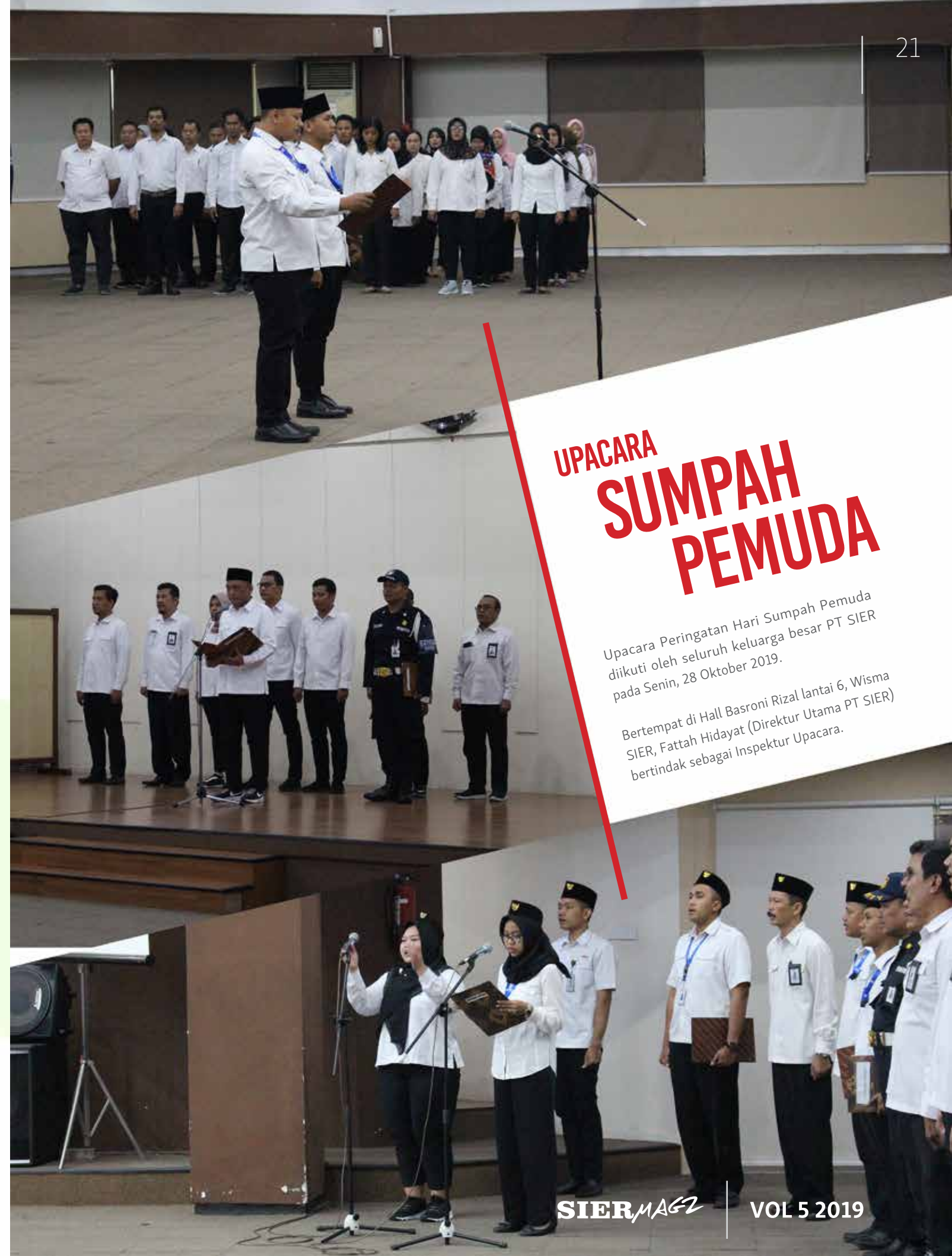
Pada Senin, 11 November 2019, PT SIER mengadakan upacara untuk memperingati Hari Pahlawan. Upacara diikuti oleh seluruh jajaran karyawan PT SIER. Unikny pada upacara kali ini, para petugas upacara, inspektur upacara dan para kepala divisi mengenakan pakaian ala pejuang Bung Tomo.



**PT SIER
MELAKSANAKAN
UPACARA
HARI KESAKTIAN
PANCASILA 2019**



Direktur Utama PT SIER, Fattah Hidayat menjadi inspektur upacara memperingati Hari Kesaktian Pancasila pada Selasa (01/10) yang diselenggarakan di Hall Basroni Rizal Wisma SIER Lt.6. Upacara diikuti oleh seluruh karyawan PT SIER. Pada pukul 08.30 WIB, pelaksanaan upacara dimulai saat Direktur Utama PT SIER memasuki lokasi upacara.



**UPACARA
SUMPAAH
PEMUDA**

Upacara Peringatan Hari Sumpah Pemuda diikuti oleh seluruh keluarga besar PT SIER pada Senin, 28 Oktober 2019.

Bertempat di Hall Basroni Rizal lantai 6, Wisma SIER, Fattah Hidayat (Direktur Utama PT SIER) bertindak sebagai Inspektur Upacara.

PKBL SEBAGAI PAGAR SOSIAL PT SIER

Oleh Sri Piharti, Kepala
Departemen PKBL PT SIER

PKBL mungkin terdengar asing bagi masyarakat awam, tetapi tidak bagi para insan BUMN. Program Kemitraan dan Bina Lingkungan atau biasa disingkat menjadi PKBL, merupakan salah satu kewajiban dari setiap BUMN yang diamanahkan secara langsung dari Kementerian BUMN, PKBL merupakan perwujudan dari *Corporate Social Responsibility* (CSR).

PK dan BL memiliki ruang lingkup yang berbeda. Program Kemitraan merupakan program untuk meningkatkan kemampuan usaha kecil agar menjadi tangguh dan mandiri. Sedangkan program Bina Lingkungan merupakan program pemberdayaan kondisi sosial masyarakat oleh BUMN. Melalui Program Kemitraan diharapkan BUMN dapat mendorong UMK menjadi naik kelas dan meningkatkan kualitas produk dan bisa bersaing di pasar sehingga bisa membantu meningkatkan taraf ekonominya. Penyaluran Program Kemitraan tidak berhenti pada pemberian akses dana namun juga mitra diberikan pembinaan karena mereka lebih membutuhkan bimbingan, pelatihan, dan pembinaan. Ini lebih penting bagaimana meningkatkan usaha masyarakat. Kalau tidak didorong, pemilik usaha mikro tidak bisa menjadi besar atau naik kelas.

Sebagai upaya untuk mendukung kelangsungan usaha BUMN, PKBL menjadi bagian dari strategi perusahaan dalam menjalankan bisnisnya. PT SIER sendiri dalam hal Program Kemitraan telah banyak membantu masyarakat sekitar dengan memberikan pinjaman modal untuk usaha mereka. Untuk Program Kemitraan ini kurang lebih sudah 3 tahun terakhir, sumber dananya berasal dari perputaran dana hasil dari program pinjaman ini sendiri. Jadi,

dana Program Kemitraan ini bersifat bergulir. Sebagai komitmen PT SIER dalam menjalankan tanggung jawab sosial perusahaan, bahwa PT SIER bukan hanya bertugas untuk menaikkan laba setiap tahunnya, namun juga untuk mensejahterakan masyarakat sekitar perusahaan.

Para mitra binaan tidak akan dikenakan bunga melainkan jasa administrasi sebesar 3% per tahun, yang nantinya digunakan untuk pembinaan kepada mitra berupa pelatihan mengenai produk, pelatihan pembuatan laporan keuangan, pelatihan pemasaran, sertifikasi produk, pameran (Expo), serta kegiatan lain untuk menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan mitra binaan agar menjadi usaha yang tangguh dan mandiri. Dalam hal pembinaan kepada mitra binaan PT SIER bersinergi dengan BUMN lain yakni Permodalan Nasional Madani (PNM).

Salah satu bentuk komitmen yang terwujud adalah pelaksanaan BUMN Hadir untuk Negeri yang telah dikoordinasikan oleh Kementerian BUMN mulai tahun 2015 sebagai rangkaian peringatan HUT RI oleh BUMN di seluruh provinsi di Indonesia. Bentuk realisasi dari PT SIER antara lain Siswa Mengenal Nusantara, Jalan Sehat, Upacara, MCK, Elektrifikasi dan Mudik Bersama BUMN.

Salah satu program Bina Lingkungan yang saat ini sedang berproses adalah Desa Wisata. Saat ini PT SIER sedang membantu pengembangan dua desa wisata di Gresik yang bernama WAGOS (Wisata Alam Gosari) dan Desa Wisata Bukit Kapur Setigi.

Dua desa tersebut letaknya sangat berdekatan, tetapi memiliki keunggulan masing-masing. Setigi merupakan bukit kapur yang dulunya menjadi tempat pembuangan sampah, kini disulap menjadi desa wisata yang *instagrammable*. Sedangkan untuk WAGOS merupakan semacam kebun luas yang ditanami banyak jenis bunga dan tanaman yang memberikan kesan indah ketika dijadikan lokasi berfoto.

PKBL ibarat simbiosis mutualisme antara perusahaan dengan masyarakat. PT SIER berkontribusi sebagai *Agent of Development* sesuai dengan misi dari PT SIER. Dari sisi masyarakat sendiri, banyak manfaat positif yang diperoleh dari adanya bantuan dari PT SIER. Sehingga bisa disimpulkan bahwa kedua belah pihak sama-sama diuntungkan dengan adanya PKBL.

HINDARI PENYAKIT PEKERJA KANTORAN

Apakah Anda pekerja kantor?
Bekerja di suatu perusahaan ternama merupakan keinginan banyak orang terutama mereka yang sejak awal secara serius ingin menekuni karier di sebuah perusahaan tertentu. Menjadi pekerja kantor memang terlihat ideal dan menarik. Apalagi jika di sana kamu bisa mendapatkan beragam fasilitas yang cukup memadai.

Di era serba digital sekarang ini, pekerja kantor lebih banyak menghabiskan waktunya di depan layar. Menurut data dari Urban Institute, jumlah pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik telah berkurang sejak tahun 1950.

Duduk dan bekerja berada di depan layar selama berjam-jam, apabila tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat dapat menyebabkan beberapa gangguan. Seperti mata lelah, nyeri punggung, kesemutan, dan masih banyak lagi. Untuk mengetahui lebih lanjut, mari simak pembahasan berikut ini.

1. Nyeri Pada Punggung

Duduk selama berjam-jam, terlebih dengan postur tubuh dan posisi duduk yang salah atau kursi yang tidak nyaman, bisa berakibat buruk pada tulang belakang. Posisi duduk yang benar adalah duduk dengan membagi beban berat tubuh sehingga tidak hanya bertumpu pada pinggang. Duduk tegak dengan punggung lurus dan bahu ke belakang, hindari kaki menyilang, serta posisikan kursi dekat dengan meja. Selain memerhatikan postur tubuh saat duduk, usahakan untuk melakukan peregangan tiap satu jam sekali.

2. Carpal tunnel syndrome

Carpal tunnel syndrome (CTS) atau sindroma lorong karpal adalah nyeri akibat penekanan saraf di lekukan anatomis di pergelangan tangan. Sindrom ini merupakan gejala dari adanya nyeri, rasa kesemutan, serta baal di jari tangan. Gangguan ini bisa timbul karena penekanan mekanis yang berulang dan ritmis, seperti mengetik. Penekanan saraf ini biasanya disebabkan oleh penebalan ligamen di area tersebut. Untuk mencegahnya,



lakukan peregangan ringan seperti memutar-mutar pergelangan tangan untuk mengendurkan tegangan di pergelangan tangan. Setelah mengetik, istirahatkan tangan sejenak.

3. Mata Lelah

Menjadi pekerja kantor pasti banyak menghabiskan waktu di depan layar komputer, belum lagi ditambah kebiasaan orang menatap handphone setiap harinya. Hal ini dapat mengganggu kesehatan mata. Gejala-gejala awal seperti mata kering, berair, sakit kepala, atau sakit leher, bisa digolongkan sebagai gejala mata lelah (*eyestrain*). Untuk mencegahnya, kurangi pancaran sinar dari layar komputer yang berlebihan dan atur kecerahan sesuai dengan kebutuhan mata Anda. Sejenak istirahatkan mata Anda dari layar gadget, refresh mata Anda dengan melihat-lihat tanaman hijau, di lingkungan kantor Anda. Sesekali istirahatkan mata secara berkala dengan cara menatap ke arah lain dari layar gadget Anda.

4. Bakteri

Taukah Anda, sebenarnya meja kerja mengandung banyak bakteri karena banyak kegiatan yang dilakukan diatas meja kerja. Mulai dari makan, menaruh barang sembarangan, hingga menyimpan barang, dan meja jarang dibersihkan. Bakteri dapat mengundang beberapa penyakit seperti diare, flu dan gatal-gatal. Bersihkan meja dengan lap dan cairan antibakteri secara rutin, menjaga kebersihan meja, dan cuci tangan sebelum makan, dapat dilakukan untuk menghindari penyakit yang disebabkan oleh bakteri.

5. Stres

Stres menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh pekerja kantor. Deadline menumpuk, tekanan, dan lingkungan yang tidak nyaman, adalah beberapa alasan timbulnya stres. Stres yang terjadi dapat menimbulkan bibit-bibit penyakit serius lainnya, seperti tekanan darah tinggi, insomnia, depresi, bahkan penyakit jantung. Untuk menghindari stres berlanjut, usahakan kendalikan diri Anda apabila merasa tekanan pemicu stres muncul. Atasilah dengan tetap tenang, berfikir positif, menarik napas panjang dan melakukan teknik relaksasi yang bisa dilakukan sambil duduk. Atau, luangkan waktu untuk berjalan-jalan di taman dan tempat lain untuk mengalihkan perhatian sejenak. Apabila masih merasa tertekan, cobalah untuk mengambil cuti dan berlibur untuk menenangkan diri.





PT SIER SALURKAN PINJAMAN KEPADA PETANI BUNGA KRISAN

Sebagai salah satu bentuk realisasi Program Kemitraan, PT SIER turut memberikan pinjaman modal usaha kepada para petani bunga krisan yang berada di Kecamatan Tukur, Pasuruan. Sebanyak 10 petani bunga krisan dari daerah tersebut telah lolos kualifikasi PT SIER sesuai dengan *Standar Operasional Prosedur (SOP)* yang berlaku. Tidak hanya pinjaman modal usaha yang diberikan kepada para petani, nantinya PT SIER bersinergi dengan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) akan mengadakan pelatihan bagi seluruh mitra.

"Total ada 600 juta rupiah yang sudah kita salurkan kepada para petani bunga krisan di Kecamatan Tukur ini. Mereka sudah melakukan distribusi ke Jawa dan Bali", ujar Sri Priharti, Kepala Departemen Program Kemitraan dan Bina Lingkungan (PKBL) PT SIER.

Untuk bibit yang digunakan, para petani bekerja sama dengan Universitas Brawijaya (UB) Malang. Bibit bunga krisan tersebut merupakan hasil budidaya dari pihak UB dan akan diambil ketika sudah siap ditumbuhkembangkan. Hasil bunga krisan diolah menjadi hiasan untuk ucapan dan dekorasi untuk acara maupun tempat tertentu.



BANTUAN PT SIER UNTUK GERBANG DESA BERBEK



Sebagai salah satu bentuk *Corporate Social Responsibility (CSR)*, PT SIER turut memberikan bantuan untuk pembangunan gerbang Desa Berbek, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Hal ini merupakan salah satu wujud dari kepedulian PT SIER terhadap lingkungan terdekat wilayah perusahaan, mengingat jangkauan wilayah PT SIER mulai dari daerah Rungkut Surabaya hingga Berbek Sidoarjo. Sehingga selain membantu mitra usaha lewat pinjaman modal, PT SIER juga berkontribusi dalam program pembangunan di lingkungan masyarakat sekitar.

SIER
PT SURABAYA INDUSTRIAL ESTATE RUNGKUT



PT SIER MERANGKUL KOMUNITAS OLDIES DAN KERONCONG



Sebagai salah satu wujud realisasi dari *Corporate Social Responsibility* (CSR), PT SIER memberikan fasilitas berupa tempat jamming untuk komunitas Oldies dan komunitas Keroncong. Untuk komunitas Oldies secara rutin tampil di Food Coma yang berlokasi di PT SIER setiap hari Selasa. Sedangkan untuk komunitas Keroncong juga tampil di Food Coma setiap hari Kamis.

Tujuan merangkul komunitas Keroncong tentunya agar dapat terus melestarikan kesenian asli Indonesia. PT SIER juga dapat memberikan hiburan kepada para pengunjung yang hadir di Food Coma dari penampilan para komunitas.



SANTUNAN RUTIN LEWAT PENGGAJIAN MASJID BAITURROZAQ SIER

Setiap hari Kamis setelah sholat Maghrib, akan banyak dijumpai sekitar 20 anak-anak yang berasal dari pondok pesantren maupun panti asuhan di Masjid Baiturrozaq SIER. Mereka datang untuk menghadiri pengajian rutin yang diadakan oleh Masjid Baiturrozaq. Pihak panitia setiap minggunya mengundang anak-anak dari pondok pesantren dan panti asuhan yang berbeda-beda. Kegiatan ini bertujuan untuk turut menyebarkan kebaikan dan mendapatkan doa baik yang dipanjatkan oleh para undangan untuk PT SIER. Sehingga bantuan dari PT SIER dapat dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat, tidak hanya pengusaha UMKM, tetapi juga masyarakat umum yang memang membutuhkan.

PROGRAM KEMITRAAN PT SIER RANGKUL PENGUSAHA MOJOKERTO

Pada Jumat, 8 November 2019, sebanyak 13 mitra dari 2 kecamatan di Mojokerto datang ke PT SIER dalam rangka menerima penyaluran pinjaman modal usaha dari PKBL PT SIER. Penerima pinjaman modal usaha dari PT SIER merupakan pengusaha makanan dan minuman dari Kecamatan Gondang dan Dlangu, Kabupaten Mojokerto.

“Sebagian besar pengusaha makanan dan minuman ini lokasi usahanya di daerah wisata Pacet, Mojokerto. Sebagian lagi juga ada yang pengusaha local dan berjualan di pasar,” jelas Sri Piharti, Kepala Departemen PKBL PT SIER.

Pengusaha makanan dan minuman yang berlokasi di daerah wisata dinilai mampu berkembang karena peluangnya besar. Banyaknya pengunjung dari masyarakat luas yang mampir ke daerah wisata tentunya juga akan memberikan dampak yang positif bagi para pengusaha. Maka dari itu, PKBL dari PT SIER memberikan pinjaman modal usaha dan juga memberikan pelatihan yang berguna bagi para pengusaha lokal.

SOP MERAH KHAS SURABAYA

Sop merah khas Surabaya memiliki sedikit kemiripan dengan sop tomat Eropa. Perbedaannya, sop tomat Eropa disajikan dengan Crouton atau Baguette (roti Prancis), sedangkan sop merah ala Surabaya baguette diganti dengan cakue udang.

Memasuki musim penghujan, makanan berkuah dan hangat menjadi menu yang pas untuk disantap saat cuaca dingin. Misalnya sop, makanan berkuah dengan semangkuk penuh sayuran, selain menghangatkan sop juga bagus untuk menambah gizi dalam tubuh. Sop atau dalam bahasa Inggris Soup merupakan makanan yang sudah sangat mendunia, karena hampir di setiap negara pasti memiliki sop khas daerahnya masing-masing. Salah satunya sop merah dengan bahan utamanya adalah tomat, kuah kaldu, dan sayuran.



Penasaran dengan cita rasa dan cara pembuatan Sop Merah Surabaya? Mari simak, resep lengkap cara membuat sop merah sekaligus pelengkapnya cakue udang.

Bahan:

- 500 gram fillet ayam, rebus dan potong dadu
- 500 gram, tomat, rebus, haluskan, dan saring
- 250 gram wortel, potong dadu
- 100 gram kacang polong
- 100 gram makaroni tabung/ spiral, rebus
- 10 batang sosis sapi asap, iris
- 2 liter kaldu ayam (dibuat dengan merebus ayam fillet)
- 2 sendok makan tepung maizena, encerkan dengan 2 sendok makan air



Bumbu:

- 150 gram saus tomat
- 2 sendok margarin untuk menumis
- 1 bawang bombay besar, cincang halus
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Merica secukupnya

Cara membuat sop merah:

1. Untuk membuat cakue, campurkan semua bahan dan bumbu cakue. Setelah diaduk rata masukkan ke dalam plastik segitiga.
2. Panaskan minyak goreng. Lubangi sedikit ujung plastik yang berisi adonan cakue. Bentuk adonan cakue di atas minyak panas dengan gerakan melingkar. Goreng sampai berwarna kecoklatan. Kemudian tiriskan dan potong ukuran sesuai selera.
3. Untuk membuat sop merah, lelehkan margarin di penggorengan. Kemudian tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan sari tomat yang sudah lumat dan disaring, kemudian disusul saus tomat. Masak sampai meletup-letup, kemudian angkat dari kompor dan sisihkan.
4. Didihkan kaldu di panci. Masukkan daging ayam rebus, wortel, kacang polong, sosis, makaroni. Bumbui dengan garam, gula pasir & merica bubuk sesuai selera. Setelah itu masukkan maizena yang sudah diencerkan untuk mengentalkan sop. Aduk hingga benar-benar tercampur dengan kuah sop.
5. Tuangkan sop merah yang masih panas ke mangkuk. Taburi dengan cakue yang sudah diiris-iris tadi. Kemudian sajikan.



Bahan cakue udang:

- 250 gram udang, kupas & cincang
- 1 butir telur ayam

Bumbu halus:

- 200 gram tepung terigu
- 3 siung bawang putih
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok teh merica bubuk
- air secukupnya
- minyak goreng secukupnya (untuk menggoreng)

PENHIJAUAN PT ENSEVAL

PT.ENSEVAL PUTERA MEGATRADING adalah perusahaan jasa Distribusi dan Logistik untuk produk Kesehatan. Perusahaan yang berlokasi di Jl. Berbek Industri VII No.8 – 10, Sidoarjo ini sedang focus menjalankan program penghijauan yang sudah dimulai sejak 4 tahun yang lalu. Di bawah supervisi Departemen General Affair, program ini dikembangkan mulai dari penataan tanaman hias untuk mempercantik area sekitar kantor hingga membudidayakan buah secara hidroponik.

Saat memasuki area PT Enseval, tampak banyak pohon di area parkir dan juga tanaman hias berupa tanaman rambat yang menempel mengitari bangunan gedung. Di dalam area indoor gedung, tepatnya di ruang tamu, tidak ada pendingin ruangan yang dipasang.

“Di sini tidak ada AC sama sekali loh, tapi rasanya sejuk kan? Ini juga karena pengaruh dari banyaknya tanaman di sekitar yang bikin panas matahari tidak langsung menyengat”, tutur Purwo, salah satu staff General Affair yang aktif menjadi inisiator dalam program Penghijauan PT Enseval.

Di dalam gedung, banyak sekali ruangan yang menggunakan komposisi dari bahan-bahan daur ulang. Seperti contohnya, ruangan meeting yang dinding dan papan petunjuknya terbuat dari kayu bekas packaging barang yang didistribusikan perusahaan. Selain itu, toilet kantor juga dilengkapi dengan hiasan dinding yang terbuat dari genteng bekas.

“Dengan adanya penghijauan ini, karyawan juga jadi merasa nyaman. Kalau karyawan semangat bekerja juga kan dampaknya buat perusahaan juga baik, penjualan jadi ikut meningkat”, jelas Purwo.

Aturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) juga sangat diperhatikan di PT Enseval. Untuk pejalan kaki juga diberikan zona tersendiri agar tetap aman. Pada saat pengunjung perusahaan tiba, mereka diharuskan menuju pos security untuk diberikan arahan mengenai safety induction dan diberikan tanda pengenalan.

Di bagian belakang kantor, terdapat lahan kecil yang dialih fungsikan menjadi kebun hidroponik. Saat ini, kebun tersebut digunakan untuk membudidayakan buah melon, namun rencananya setelah melon ini panen nantinya akan dirubah menjadi buah anggur. Ada yang menarik perhatian selain kebun hidroponik, yaitu pohon tabebuaya yang bunganya sangat indah. Purwo mengatakan bahwa tanaman rambat yang menempel di bangunan gedung dan pohon tabebuaya ini terinspirasi dari Pemerintah Kota Surabaya yang berhasil mempercantik kantor Pemkot dan jalanan sekitar Surabaya dengan berbagai macam tumbuhan.

8 CARA AGAR TRAVELING LEBIH SERU, NO.6 PENTING BANGET

SUDAH MENYAKSIKAN SERIAL TERBARU BETTER LATE THAN NEVER MUSIM KEDUA YANG TAYANG DI SONY CHANNEL 20 APRIL 2018 KEMARIN? PASTI JADI TERGODA UNTUK SEGERA MENIKMATI WAKTU LIBUR. DENGAN MUSIM LIBURAN YANG AKAN SEGERA DATANG, SONY CHANNEL TELAH MENGUMPULKAN BEBERAPA TIPS TRAVELING DARI PARA BLOGER DI ASIA. SALAH SATUNYA BLOGER DARI INDONESIA, YAKNI FEBRIAN.

Dari rilis Sony yang diterima VIVA, Minggu, 22 April 2018, berikut ini tips bepergian yang harus diperhatikan agar liburan semakin menyenangkan.



1. BERPAKAIAN SEPERTI WARGA LOKAL

Takut menjadi yang paling mencolok di kerumunan? Coba berbaur dengan penduduk setempat dengan berpakaian seperti mereka.

"Saat saya mengunjungi India, saya sering mengenakan pakaian tradisional mereka dan mereka pun sepertinya menghargai usaha saya. Selain itu, dengan berpakaian seperti warga lokal, akan terlihat sangat bagus saat kalian mengambil foto," ujar Febrian.

2. TERBUKA UNTUK PENGALAMAN BARU

Ketika para selebriti dari acara Better Late Than Never berangkat dalam petualangannya, mereka tentu saja tidak menyangka akan berdandan dan berpakaian seperti kaum Viking atau belajar cara bernyanyi di Pegunungan Alpen Bavaria. Tetapi kenangan indah tersebut ada karena mereka berani mencoba hal-hal yang baru.

Penulis blog A Girl and A Bald Traveller, membagikan cerita mereka saat bepergian pertama kali ke Maroko, di mana mereka menginap di perkemahan dengan harga hotel bintang lima.

3. BELAJAR TAWAR MENAWAR

Sangat mudah untuk terpikat oleh pemandangan dan suasana di pusat perbelanjaan. Saat kelima bintang Better Late Than Never tersesat di pasar Marrakesh di Maroko, ada tips yang perlu diingat agar Anda tidak membayar terlalu mahal saat belanja.

"Selalu menawar dengan tersenyum," kata penulis blog Travel Inspiration 360. "Hal tersebut dapat membuat perbedaan antara membayar harga yang lebih tinggi dan mendapatkan potongan harga," katanya.

"Harga menginapnya memang mahal, tetapi pengalaman tidur di dalam selimut yang hangat, dan tertidur di bawah langit yang dipenuhi bintang adalah sesuatu yang tidak bisa saya dapatkan di hotel lain," ujarnya.

Traveling juga bukan hanya sekadar berjalan-jalan untuk mengambil foto selfie. "Pengalaman terbaik datang dari mencoba berbagai kegiatan dan berbaur dengan penduduk setempat," ucap pemilik blog Travel Up.

Pemilik blog Travel Chameleon juga menyarankan untuk mempelajari sedikit mengenai bahasa lokal negara yang akan dikunjungi. "Satu hal penting yang saya pelajari mengenai tawar-menawar adalah dengan mempelajari sedikit bahasa lokal. Jika Anda berbicara seperti turis, Anda akan dikenakan harga turis. Sebelum mengunjungi negara manapun, saya akan belajar beberapa frasa-frasa penting seperti, 'Berapa harganya?' Atau 'Bisakah ini lebih murah?'," ujarnya.



4. MENCOBA MAKANAN LOKAL

Bagaimanapun, makanan adalah faktor yang besar ketika Anda bepergian ke suatu tempat.

"Kita semua tahu bahwa mencoba makanan lokal adalah hal yang penting saat mengunjungi sebuah tempat. Lihatlah meja sekitar Anda khususnya saat bepergian ke luar negeri dan perhatikan apa yang dimakan oleh para warga lokal di sana. Biasanya jika kita bertanya dengan ramah, mereka dengan senang hati memberikan rekomendasi makanan kepada kita," saran blogger Morgan Awyong.

5. JELAJAHI KOTA

Datang ke kota atau negara yang baru mungkin tidak mudah, tetapi ada banyak cara untuk menjelajahi kota atau negara tersebut, mulai dari mengikuti tur yang terorganisir hingga menyewa pemandu lokal.

"Cara eksplorasi yang paling saya sukai adalah bepergian dengan sepeda dan menjelajah kota tersebut sendirian. Dengan cara itu kita bisa menghemat karena lebih murah dan lebih nyaman. Anda pun dapat berhenti di mana pun Anda inginkan, sekaligus melihat sisi lain kota tersebut," ujar penulis blog Travel Up.



6. KURANGI BAHAN BAWAAN

Pemilik blog Travel Up juga menyarankan para traveler untuk mengurangi barang bawaan mereka saat bepergian.

"Sebisa mungkin, saya mencoba untuk hanya membawa ransel dibandingkan koper ketika saya bepergian, sehingga lebih mudah dan lebih cepat untuk keluar masuk bandara atau saat transit. Karena saya biasanya menyewa sepeda motor ketika saya sampai tujuan, oleh karena itu traveling light mempermudah saya bepergian," katanya.

7. SANTAI

Jangan memusingkan hal-hal kecil. Ingatlah bahwa Anda sedang berlibur dan terkadang tidak masalah kalau Anda hanya bersantai. Seperti blogger Morgan Awyong yang selalu bersantai dan tidak terburu-buru saat ia bepergian.

"Slow travel adalah perjalanan yang terbaik bagi saya. Seperti memperhatikan gambar ilusi 3D, Anda dapat mengerti inti dari suatu tempat ketika melihatnya cukup lama. Ketika Anda tidak terburu-buru dari titik A ke B, Anda akan menyadari semua hal-hal menarik di sekeliling Anda," ucapnya.



8. BERSIAP UNTUK KEADAAN TAK TERDUGA

Untuk hal-hal yang tidak terduga saat sedang berlibur, Febrian memiliki tips khusus. "Bersiaplah untuk segala macam hal dan dapat beradaptasi, karena Anda akan mengalami banyak hal tak terduga ketika Anda traveling," ujarnya. (ase)



AIR TERJUN SUMBER PITU

Dari Sabang sampai Merauke berjajar pulau-pulau Indonesia yang menyimpan banyak keindahan alam. Kekayaan alam menjadi daya tarik Negara Indonesia untuk menarik para wisatawan dan meningkatkan perekonomian masyarakat. Air terjun Sumber Pitu Malang atau warga sekitar Malang sering menyebutnya dengan Coban Sumber Pitu Pujon, coban mengartikan air terjun dalam bahasa Indonesia. Coban ini adalah salah satu keindahan alam yang sudah diolah menjadi tempat wisata, namun tetap terjaga keasriannya. Sumber Pitu adalah nama dari wanawisata air terjun yang terletak di sebelah barat Taman Nasional Bromo Tengger Semeru. Terdapat 2 lokasi Coban Sumber Pitu yaitu Coban Sumber Pitu Pujon berada di jalur kota Batu, Malang – Kediri Desa Pujon Kidul, Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang Jawa Timur. Sedangkan Sumber Pitu Tumpang berada di Kecamatan Tumpang, tepatnya di Desa Duwet Krajan.

Air terjun Sumber Pitu Pujon untuk menuju kesana paling mudah melalui jalur Batu – Kediri. Coban air terjun sumber pitu sendiri berada di titik koordinat -7.865354, 112.464290. Rute menuju ke coban sumber pitu pujon pun cukup mudah, berangkat dari Kota Malang langsung saja menuju ke kota wisata Batu. Dari Kota Batu ambil arah menuju ke jalan Batu - Kediri. Kemudian lurus saja sampai ketemu

pertigaan dengan sebuah patung sapi di pertigaan Ringin Punden lalu belok ke kiri. Dari sana lurus aja menuju ke barat menuju ke Dusun Pujon Kidul. Sampai di pos informasi Coban Sumber Pitu Pujon, dari pos informasi pengunjung harus masih berjalan melewati perkebunan sayur milik warga sekitar dan hutan milik perhutani sejauh sekitar 2 kilometer.

Disepanjang perjalanan pengunjung akan disuguhkan dengan pemandangan para petani lokal berkebun memetik sayuran disana. Setelah melewati perkebunan sayur pengunjung mulai memasuki jalur tracking menuju hutan milik perhutani tempat dimana Coban Sumber Pitu Pujon berada. 100 meter dari air terjun,

pengunjung masih harus mendaki lagi untuk menuju ke air terjun utama. Diharapkan pengunjung berhati-hati karena kontur tanah yang sangat licin. Disana juga sudah ada beberapa petugas jaga untuk mengawasi pengunjung dan beberapa rambatan terbuat dari bambu untuk sekedar bepegangan pengunjung. Seperti namanya sumber pitu, air terjun sumber pitu malang ini memang memiliki 7 titik airterjun dalam satu tebing yang cukup tinggi.

Selanjutnya, Air Terjun Sumber Pitu Tumpang Coban Sumber Pitu Tumpang ini unik karena memiliki tujuh aliran meski bersumber dari mata air yang sama. Dengan debit air yang mencapai 1600 liter perdetik, aliran air di sini sangat deras terjunnya dan menerobos tebing yang berselimutkan rimbun kehijauan.

Air Terjun Sumber Pitu letaknya berkisar 26 km atau sekitar 45 menit perjalanan berkendara dari Kota Malang. Dari pusat kota Malang lanjutkan perjalanan ke Kecamatan Tumpang hingga sampai ke pasar Tumpang.

Selanjutnya, ambil arah ke kawasan Taman Nasional Bromo Tengger Semeru. Menuju ke Desa Wringinanom di Poncokusumo dan belok ke kiri untuk masuk ke Desa Duwetkrajan. Umumnya, setiap pengunjung akan memarkir kendaraannya di balai desa Duwetkrajan. Selanjutnya berjalan kaki ke lokasi sejauh kurang lebih 2 km.

Sebagai pemandangan wisata awal, Anda akan dihadapkan pada air terjun yang lain, yakni Coban Tunggal. Untuk sejenak nikmati juga air terjun ini di jalanan setapak sebelum menoleh ke kiri dan menemukan sajian utamanya, Coban Sumber Pitu. Jarak antara kedua coban berkisar 150 meter. Keduanya bertemu pada aliran yang sama. Pertemuan tersebutlah yang kemudian disebut air terjun di titik ketiga.

Keunikan dari Coban Sumber Pitu Tumpang adalah memiliki tujuh aliran meski bersumber dari mata air yang sama. Dengan debit air yang mencapai 1600 liter perdetik, aliran air di sini

sangat deras terjunnya dan menerobos tebing yang berselimutkan rimbun kehijauan. Seperti layaknya air terjun yang lain, panorama hijau tetaplah mendominasi yang kemudian dipadukan putihnya aliran air yang cenderung deras. Tebing-tebing nan gagah tetaplah mewakili keeksotikan melalui warnanya yang elegan.

Perlu diketahui, masyarakat setempat meyakini bahwa air terjun ini masih berhubungan dengan Gunung Bromo dalam banyak hal. Seringkali, lokasi Sumber Pitu Tumpang juga digunakan sebagai tempat ritual oleh masyarakat, terutama yang datang dari luar desa Duwet Krajan. Sebagai informasi tambahan, karena debit airnya yang besar, banyak yang percaya bahwa sumber air yang keluar dari air terjun setinggi 70 meter ini adalah berasal dari bawah tanah.

RESIKO MENJADI ATLET ESPORTS

Kini jaman sudah berganti. Apabila dulu saat ditanya cita-cita seorang anak, maka jawaban mereka adalah ingin menjadi dokter, guru, polisi bahkan menjadi presiden. Sekarang kaum milenial lebih tidak lagi menjawab serupa apabila ditanya mengenai cita-citanya. Mereka sekarang lebih berminat menjadi YouTuber atau bahkan atlet eSport.

Banyak yang beranggapan menjadi atlet eSport itu sangat mudah. Padahal, kenyataannya tidak demikian. Apalagi marak pemberitaan terkait beberapa atlet eSports yang berpenghasilan hingga milyaran rupiah dan dapat pemasukan hanya dari bermain game. Sehingga memunculkan anggapan bahwa gamer pro adalah kehidupan impian, setidaknya demikian pikiran orang yang berpandangan sederhana tentang sosok atlet eSports.

Tapi apa Anda tahu resiko menjadi atlet esports? Kalau Anda belum tahu, maka bisa mencermati pembahasan artikel ini agar wawasan kita lebih terbuka untuk mengetahui seluk beluk menjadi atlet eSports.



1. Practice Makes Perfect

Layaknya atlet olahraga konvensional, keberhasilan terletak pada prestasi. Semakin sering merebut posisi puncak maka reputasimu pun meningkat sehingga namamu sebagai atlet esports lebih diperhitungkan. Begitu juga sebaliknya, bila kamu lebih sering kalah maka kemampuanmu kian terlupakan.

Bagaimana cara menjadi menjadi pemenang di setiap laga? Kita harus berlatih.

Bukan hanya latihan hari Sabtu dan Minggu, tapi setiap hari, 8 sampai 12 jam per hari bila mengikuti rata-rata atlet esports internasional. Bahkan tim DOTA 2 di Cina membatasi

komunikasi dengan orang lain selama berada di boot camp atau pemusatan latihan bila tengah berpartisipasi dalam turnamen tertentu. eSports mengutamakan daya fokus, konsentrasi, serta kemampuan berpikir dibandingkan otot. Sehingga cara apapun untuk meningkatkan fokus pemain harus dilakukan termasuk meminimalisir gangguan eksternal selama proses berlatih.

2. Jadi Kaya? Belum Tentu

Meskipun ada contoh nyata bahwa berkarir sebagai gamer profesional bisa menghasilkan uang yang banyak, namun tidak serta-merta seorang profesional bisa memiliki stabilitas karir. Kamu tidak bisa hanya andalkan kemenangan dari turnamen ke turnamen, karena akan ada masa saat kamu gagal menjadi juara.

3. Jangka Waktu Karir Yang Pendek

Berkarir di eSports tidak seperti kerja pada umumnya. Berbeda dengan kemampuan fisik para atlet olahraga di sepakbola, basket, bahkan tinju yang masih bisa berprestasi di umur 30 tahunan berkat konsisten menjaga kondisinya yang prima, maka kemampuan berpikir cenderung menurun semakin bertambahnya usia. Berdasarkan studi, jangka waktu profesi esports seseorang hanya berkisar dari 17 sampai 25 tahun. Artinya hanya ada 8 tahun bagi pemain untuk berkompetisi sebaik-baiknya sebelum tubuh dan pikiran terdegradasi kemampuannya. Periode sesempit itu sangat timpang bila dibandingkan atlet sepakbola yang bisa meniti karir hingga 20 tahun lamanya.

Pendapatan yang besar mungkin bisa dicapai saat kita sudah menjadi pemain berkkelas Internasional. Banyak pemain eSports profesional di Indonesia yang menambah penghasilan mereka melalui konten *streaming*, *endorsement*, dan lain-lain. Namun kembali lagi kepada seberapa tinggi prestasi kita di dunia eSports. Apabila kita pemain yang belum memiliki peringkat, kemungkinan besar kita susah mendapatkan *endorsement*.

4. Cedera Itu Pasti

Menjadi atlet eSports bukan cuma kemampuan pikiran saja yang tergerus, tapi cedera juga membayangi atlet esports. Kelihatannya tak banyak pergerakan yang dilakukan oleh gamer selain duduk. Namun bila kamu memperhatikan seksama, tangan, pinggul, tulang belakang, dan leher serta kepala bekerja sangat intens dalam pergerakan terbatas. Beberapa cedera yang menghantui atlet esports di antaranya *carpal tunnel syndrome*, *tennis elbow*, *trigger finger* bahkan kegagalan pernapasan.

HP DISADAP? Ini Ciri-Cirinya

Seiring dengan perkembangan teknologi saat ini, penyadapan alat komunikasi sangat mudah dilakukan.

Orang lain yang mungkin aja oknum tidak bertanggung jawab jadi bisa mengetahui percakapan kita, mencuri data penting, hingga melakukan transaksi atau aktivitas tertentu tanpa sepengetahuan kita.

Penyadapan umumnya dilarang karena melanggar privasi, namun dapat pula dilegalkan demi alasan tertentu sesuai dengan hukum yang berlaku.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk melakukan penyadapan, bahkan hanya dengan menggunakan aplikasi Android. Artikel ini akan membahas bagaimana kita dapat mengetahui ciri-ciri yang menunjukkan HP kita telah atau sedang disadap orang lain. Yuk kita kenali satu persatu.

1. HP CEPAT PANAS

Salah satu ciri yang menunjukkan HP kamu tengah disadap antara lain adalah baterai HP kamu jadi lebih boros dari biasanya serta HP kamu terasa panas dalam jangka waktu lama padahal lagi gak kamu gunakan alias sedang dalam posisi stand by.

2. KUOTA JADI BOROS

Selain boros baterai, smartphone yang disadap juga biasanya boros kuota. Hal ini karena aplikasi asing terus mengirimkan data ke luar tanpa kita ketahui.

3. APLIKASI MISTERIUS

Untuk melakukan penyadapan, biasanya hacker atau pihak terkait harus memasang aplikasi tambahan di smartphone target. Hacker ini biasa menyembunyikan aplikasi tersebut. Nah, cara untuk mengetahuinya kita harus rajin mengecek di menu Settings - Apps atau Application Manager, dan lihat apakah ada aplikasi asing di smartphone Anda. Kalau ada aplikasi mencurigakan yang tak pernah Anda unduh dan install, sebaiknya hapus segera. Bisa jadi, itu adalah malware atau malah aplikasi mata-mata hacker.

4. HP LEMOT

Apakah kita sering merasa HP kita jadi lemot saat menjalankan aplikasi ringan atau game? Nah bisa jadi ada malware yang bekerja untuk mengirimkan data ke orang lain.

Lemot di HP kita disebabkan saat kita sedang menjalankan aplikasi tertentu, pada waktu bersamaan aplikasi mata-mata yang terinstal juga ikut bekerja. Jadinya HP kita bekerja lebih berat dari biasanya.

5. IKLAN POP UP TIDAK DIINGINKAN

Berhati-hartilah kalau HP Anda tiba-tiba muncul aplikasi pop up yang tidak diinginkan. Perlu diketahui bahwa ada aplikasi untuk menyadap smartphone ada juga yang tidak bisa berjalan otomatis. Ada yang menggunakan iklan pop up sebagai pemicu untuk mengaktifkannya. Jadi, ketika Anda klik iklan tersebut, maka aplikasi mata-mata akan aktif.

Setelah membaca artikel ini maka kita wajib lebih aktif mengecek secara teratur HP kita dan membersihkan malware dengan aplikasi anti virus atau pembersih. Apabila di HP Anda muncul tanda-tanda seperti yang telah dibahas di atas, segera lakukan perubahan setting ke setelan pabrik, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan.



INSTALASI PENGOLAHAN AIR LIMBAH (IPAL) PT SIER

Pusat pengolahan air limbah dibangun baik di Kawasan Rungkut maupun PIER. Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) di SIER dibangun pada Tahun 1980 seluas ± 3,2 Ha dengan kapasitas 10.000 m³/hari yang kemudian ditambah pada Tahun 2013 menjadi 28.000 m³/hari. Baik limbah industri maupun limbah rumah tangga yang berasal dari pabrik-pabrik akan diolah hanya menggunakan proses fisika dan biologis serta tidak menggunakan bahan kimia apapun. Setelah diproses, limbah akan diuji melalui laboratorium untuk mengetahui kesterilan output dari IPAL.

IPAL SIER telah memiliki banyak izin dan sertifikat resmi. Diantaranya, Izin Pengolahan Limbah Cair, Izin TPS Limbah B3, Sertifikat Proper Biru, Sertifikat Taat Lingkungan, dan Sertifikat Tenaga Ahli. Sebagai penyedia jasa, IPAL SIER bisa menerima limbah non B3 dari luar sesuai dengan AMDAL dan izin lingkungan. Kapasitas IPAL SIER sendiri mencapai 10.000 liter dan untuk yang eksisting sekarang masih sekitar 3000-6000 liter.

CONTACT US

PT Surabaya Industrial Estate Rungkut
Kantor Pemasaran Strategis Bisnis Unit (SBU) SIER
Jl. Rungkut Industri III No. , Rungkut Menanggal,
Kec. Gunung Anyar, Kota SBY, Jawa Timur 60293 | Phone: (031) 8439813



KANTOR PUSAT :

GEDUNG SIER, Lt 1

Jl. Rungkut Industri Raya 10, Surabaya.

T (031) 843 9981, 843 9581, 841 8282

F (031) 843 8818, 849 4078