

#IndoneSiamaju

Sinergi  
Untuk  
Negeri

**JANJI  
JIWA**

**RAYUAN  
PULAU  
KELAPA**

**CREATIVE  
THINKING**



*Connect It*  
Build The spirit of togetherness

**EKA  
DHARMA**

#edisi21

# CONTENTS

- 1  
**Rayuan Pulau Kelapa**  
Temukan makna dari lagu ini yang merupakan salah satu lagu wajib nasional yang diciptakan oleh Bapak Ismail Marzuki
- 2  
**Creative Thinking**  
Temukan cara untuk berfikir creative
- 3  
**Simpel tapi Mengena**  
Belajar SUKSES dari Janji Jiwa
- 4  
**EMPLOYEE HUBS**  
Selamat atas pencapaian rekan Kerja EDJS
- 5  
**Kompetensi Kolaborasi**  
Tips bagaimana berkembang dan berkolaborasi .
- 6  
**Sinergi Team**  
Ulasan Menarik bagaimana team FMC bersinergi

**PENASIHAT**  
**P. P Sihombing**

**PEMBINA**  
**Supriyanto**

**PENANGGUNGJAWAB**  
**Nyoman J. Mega**

**PEMIMPIN REDAKSI**  
**Dody Heriawan**

**EDITOR**  
**Anasia Nastiti, Denny Hidayat,**

**REDAKSI**  
**Mardian, Raudhyna, Chenny,  
Fadillah A, Rendy Zanuar,  
Hamzah, Indra Siswono, Delvin  
Budi, Renita  
R. Bawono, Fernandes, M.  
Alfian, Fina J. Silalahi, Ade  
Pamayo, Randi Paltor**



Pertanyaan, koreksi, atau usulan yang berkaitan dengan bulletin Connect It dapat dikirimkan ke  
Email : [redaksi@ekadharna.co.id](mailto:redaksi@ekadharna.co.id)  
[www.ekadharna.co.id](http://www.ekadharna.co.id)

**Turut berduka cita  
atas meninggalnya saudara dan  
rekan kerja kita**

## **Muhammad Japri**

**Warranty Officer**

**06 May 1982 - 15 Agust 2020**

**Selamat jalan,  
Sahabat terbaik kami  
Semoga ...  
Mendapatkan kasih sayang dan  
kemuliaan  
Bersih dari segala kesalahan  
Rumah baru yang lebih baik dari  
apa yang ditinggalkan  
Masuk dalam surga nya Allah  
Aamiin ya Rabbal Alamiin**



# Makna "Rayuan Pulau Kelapa"

Sumber: Wikipedia



Tanah air ku Indonesia  
Negeri elok amat ku  
cinta Tanah tumpah  
darahku yang mulia  
yang ku puja sepanjang  
masa Tanah air ku  
aman dan  
makmur Pulau kelapa  
nan amat subur Pulau  
melati pujaan bangsa  
sejak dulu  
kala Melambai-lambai,  
nyir di pantai Berbisik-  
bisik, raja klan Memuja  
pulau nan indah  
permai Tanah air ku  
Indonesia

Lagu Rayuan Pulau Kelapa ini pernah di buat kedalam bahasa Rusia yang merupakan suatu bentuk upaya diplomasi budaya dari pemerintah Rusia dalam menjalin hubungan dengan Indonesia. Dari sudut praktik sosial, dalam diplomasinya langkah penyulihbahasaan lagu ini ke versi Rusia, Pesnja Ostrova Pal'm, merupakan bentuk lanjutan penghormatan

dan tanggapan positif atas kunjungan Presiden Soekarno dengan membawa misi budaya pada 1956.

Nada dan irama yang menjadi landasan dan ciri lagu wajib nasional Indonesia tidak mengalami perubahan, demikian pula jumlah baitnya. Berdasarkan analisis wacana kritis dapat dikemukakan pula bahwa, dalam pengubahan lagu Rayuan Pulau Kepala ke versi Rusia, kandungan inti makna dari lagu juga sama. Pujian dan cinta pada Indonesia diungkapkan dengan cara yang serupa dalam versi Rusia

Lirik lagu di atas merupakan gambaran bahwa Indonesia adalah negara yang aman dan makmur yang memiliki kekayaan alam melimpah. Di atas wilayah Indonesia, terhampar daratan yang luas dengan segenap potensi kekayaan alamnya seperti kekayaan dari hutan, area persawahan, binatang-binatang darat yang beranekaragam. Di wilayah lautan juga tidak kalah kayanya, puluhan juta ikan hidup di perairan Indonesia, keindahan terumbu karang dan pesona laut lainnya merupakan anugerah Tuhan yang tidak ternilai. Bukan hanya di daratan dan lautan, di perut bumi Indonesia pun menyimpan kekayaan yang melimpah berupa bahan tambang seperti minyak bumi, emas, gas bumi, besi, batu bara, tembaga, perak, dan sebagainya

#Indonesia Maju

# UBAH KOMPETISI JADI KOLABORASI



@rendy\_zanuar

@hamzahhajha

Halo sobat retas, kembali lagi dalam rubrik retas hidup yang mengulas dan memberikan tips tips menarik bagi pembaca agar dapat menjalani hidup menjadi lebih mudah dan lebih baik, for a better life, wow mau dong, yuk langsung saja kita retas.

Seperti yang sobat ketahui, saat ini kita dalam era disruptif. Sebuah keadaan dimana perubahan penuh gangguan (distraksi) terjadi sangat cepat hingga mengguncang ekonomi dan seluruh aspek kehidupan lainnya. Kondisi wabah saat ini juga bisa dibilang mempercepat terjadinya perubahan.

Lalu yang menjadi pertanyaan, bagaimana kita menyikapi hal ini, kita coba belajar dari studi kasus ya sobat. Di Indonesia, blue bird sempat goyah dikarenakan hadirnya mobil-mobil pribadi yang menjadi taksi online. Tapi tidak untuk saat ini, blue bird kembali stabil. Apa yang blue bird lakukan? Ia menggandeng gojek untuk bermitra dan bekerjasama. Kini kita bisa order Go-car dan sistem bisa jadi akan mengirimkan Blue bird pada kita.

Dari kasus bluebird di atas, kita belajar bahwa saat ini eranya kolaborasi, bukan kompetisi. Karena salah satu cara untuk terus berkembang adalah berkolaborasi meskipun itu dengan kompetitor kita.

Nah, kali ini tim retas coba bagikan tips bagaimana caranya kita bisa berkembang dengan berkolaborasi. Simak tips berikut ini dari kami.

## Jangan gengsi

Selama ini terbiasa mengerjakan sesuatu sendiri, pastinya akan kesulitan jika harus bekerja bersama dengan orang lain apalagi kompetitor. Tetapi untuk bisa berkolaborasi, kita harus menahan ego, belajar menghargai pendapat orang lain kemudian bekerja sama untuk menghasilkan karya yang lebih solid.



## Pilih partner kolaborasi yang se-visi

Ini penting ya sobat, ketika akan berkolaborasi kita perlu selaraskan visi atau tujuan dari kolaborasi kita, agar semua paham kemana dan bagaimana tim ini bergerak. Cari partner yang sepaham dan mau untuk berkembang bersama, atau kamu bisa diskusikan dengan tim yang ada saat ini untuk meluruskan visi bersama.

## Eksekusi lalu evaluasi

Banyak terjadi sebuah ide cemerlang berhenti pada ide saja. Tidak dilakukan eksekusi karena terlalu sibuk menimbang ini dan itu. Persiapan itu perlu dan penting, tetapi jangan sampai kita hanya tersibukkan pada persiapan tanpa ada pelaksanaan ya sobat. Setelah dilakukan eksekusi, evaluasi program yang telah dijalankan untuk mengetahui serta memaksimalkan progress dari kolaborasi



Selain dari tiga tips yang telah tim retas sebutkan di atas, mungkin ada beberapa saran atau tips lain dari sobat retas silakan disampaikan pada kami melalui email redaksi. Sekian dari kami, stay safe, salam retas.

## SIMPEL TAPI MENGENA

PEMINAT KOPI DI INDONESIA SETIAP TAHUN SEMAKIN MENINGKAT. HAL INI TERLIHAT DARI MARAKNYA KEDAI KOPI YANG BISA DITEMUI, TERUTAMA DI KOTA BESAR SEPERTI BALIKPAPAN SALAH SATU GERAJ YANG RAMAI DIKUNJUNGI OLEH PELANGGAN IALAH KOPI JANJI JIWA

Janji Jiwa ingin membuat brand kopi yang enak dan dengan cita rasa klasiknya untuk para pecinta kopi di Indonesia.

Dari situ, tercetuslah nama Janji Jiwa sebagai brand yang sekaligus merupakan janji sang owner untuk membuat brand kopi lokal terbaik di Indonesia.

Kunci keberhasilan Janji Jiwa adalah tema dan imej dari Janji Jiwa.

Dengan harga yang lebih terjangkau mereka terkesan lebih merakyat.

Konsepnya sederhana tapi merasuk ke jiwa.

Hal itu senada dengan tagline mereka yang puitis dan filosofis yaitu Kopi dari Hati..

Untuk biji kopinya, Janji Jiwa mengaku menggunakan kopi Sumatera baik Arabica maupun Robusta.

Berbagai strategi telah dilakukan oleh Janji Jiwa untuk memenangkan pangsa pasar kopi lokal di Indonesia dan merebut hati konsumen seperti berbagai kampanye digital melalui instagram, melibatkan KOL dan influencer untuk kampanye hingga berkolaborasi dengan berbagai brand besar.

"Perkembangan yang signifikan ini tidak lepas dari strategi yang Janji Jiwa jalankan. Mulai dari soal rasa yang disesuaikan dengan selera masyarakat Indonesia, juga dari brand story yang dikembangkan

*Secangkir Kopi  
Yang Kunikmati*

**SEOLAH BERKATA KEPADAKU BAHWA YANG  
HITAM TAK SELALU KOTOR DAN YANG PAHIT  
TAK SELALU MENYEDIHKAN**





# THE WINNER OF I KNOW AWARD SEMESTER I (2020)

I KNOW BANGET  
&  
I KNOW ARTICLE



WIWIK HANDAYANI  
PT EKA DHARMA JAYA SAKTI

I KNOW SHARING  
&  
I KNOW SHARING PARTICIPATION



ZELY NINDYASARI  
PT RODAMAS MAKMUR MOTOR

I KNOW TRAINER



HENGKY PARULIAN  
PT INDOMOBIL FINANCE

BEST IMPLEMENTATION



INDOMOBIL NISSAN DATSUN



**Sinergi adalah suatu bentuk dari sebuah interaksi yang menghasilkan suatu keseimbangan yang harmonis sehingga bisa menghasilkan sesuatu yang optimal.**

**Ada beberapa syarat utama terbentuknya sinergi yakni kepercayaan, komunikasi yang efektif, feedback yang cepat, dan kreativitas.**

**Melalui Sinergi, kerja sama dari paradigma (pola pikir) yang berbeda akan mewujudkan hasil lebih besar dan efektif sehubungan proses yang dijalani menunjukkan tujuan yang sama dan kesepakatan demi hasil positif.**

**Bersinergi berarti saling menghargai perbedaan ide, Pendapat dan bersedia saling berbagi. Bersinergi tidak mementingkan diri sendiri, namun berpikir menang-menang dan tidak ada pihak yang dirugikan atau merasa dirugikan. Bersinergi bertujuan memadukan bagian-bagian terpisah.**

**"WHEN MUTUAL UNDERSTANDING AND RESPECT ARE PRESENT, THE SPIRIT OF SYNERGY INEVITABLE STARTS TO DEVELOP."**

**"SYNERGY IS ALMOST AS IF A GROUP COLLECTIVELY AGREES TO SUBORDINATE OLD SCRIPTS AND TO WRITE A NEW ONE."**

**- STEPHEN R. COVEY**

Dalam rutinitas pekerjaan, sinergi yang baik antara masing-masing individu dengan job desc yang berbeda akan menghasilkan nilai pekerjaan dengan kualitas baik. Dalam project FMC terdapat 2 department utama yang menjalankan project ini disite yakni Department Workshop & Field dan Department Spare Parts serta beberapa department pendukung di Office Balikpapan.

Lalu sepertiapakah team FMC bersinergi dalam pekerjaan setiap harinya?

Dalam pekerjaan sehari-hari sinergi dimulai dari awal shift pagi dimana Planner memberikan job maintenance harian kepada team mekanik unit berapa saja yang dilakukan maintenance seperti Periodic Service, Weekly Check, Daily Check serta penggantian Disc Tachograph. Setelah diketahui nomor unitnya Admin yang bertugas untuk berkordinasi dengan team MCC customer untuk melakukan penarikan unit yang akan di maintenance. Ketika unit memasuki base maintenance, mekanik bertugas untuk memutus prime mover dari vesselnya dikarenakan yang melakukan maintenance vessel adalah team customer. Jika dalam pelaksanaan maintenance terdapat parts yang rusak maka mekanik akan berkordinasi dengan team Spare Parts dengan membawa form Mechanic Order List sebagai evident untuk pengeluaran spare parts tersebut. Setelah dirasa maintenance akan selesai maka Team Leader lah yang bertugas untuk melakukan Final Check untuk menghindari terjadinya job Re-Do. Dari Sinergi yang team FMC lakukan jika terdapat miss komunikasi dalam prosesnya maka hal tersebut akan dibahas bersama saat briefing di awal shift pagi.

Hal tersebut adalah sebuah contoh kecil proses sinergi yang harus dilalui oleh masing-masing pihak, yang mana perlu waktu dan konsistensi untuk menjalankan hal tersebut. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk membangun rasa saling percaya sehingga sinergi terbangun sebagai kerjasama kreatif diantaranya adalah sebagai berikut :

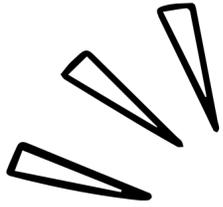
Berbuatlah kepada orang lain sebagaimana andaingin diperlakukan orang lain.

- Jangan menilai buruk terhadap rekan kerja
- Jangan memberikan janji yang anda tak yakindapat memenuhinya.
- Jangan mengecewakan harapan orang lain.

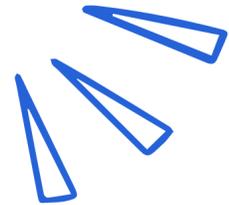
Dengan sinergi yang tepat dan masing-masing individu memiliki tanggung jawab serta komitmen yang kuat untuk menjalankan SOP pekerjaan yang ada maka sebuah team akan menghasilkan sebuah hasil kerja yang berkualitas.

Namun yang perlu diperhatikan jika berbicara tentang sinergi tidak selalu identik dengan pekerjaan, sinergi juga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama saat bersosialisasi. Sebagai contoh team FMC beberapa kali mengadakan acara bersama saat disite untuk mempererat hubungan pertemanan disite dan kami bersinergi bersama dalam berbagi tugas untuk menyelesaikan hidangan untuk acara. Mungkin terlihat sepele, namun dari hal kecil seperti ini lah yang membuat ikatan pertemanan & persaudaraan akan menjadi semakin kuat dan dampak psikologis yang didapat adalah seluruh team yang ada disite akan semakin semangat dalam menjalani rutinitas pekerjaan.





# CREATIVE THINKING



Sumber: <https://www.verywellmind.com/>

## TRY THE SNOWBALL TECHNIQUE

Jika ide yang didapat tidak sesuai untuk pekerjaan Anda saat ini, sisihkan untuk dikerjakan nanti atau terapkan di proyek masa depan

## CHALLENGE YOURSELF AND CREATE OPPORTUNITIES FOR CREATIVITY

Cobalah hal-hal baru dan hindari selalu menggunakan solusi yang sama dengan yang Anda gunakan di masa lalu

## REALIZE THAT MOST PROBLEMS HAVE MULTIPLE SOLUTIONS

Aktivitas sederhana ini adalah cara yang bagus untuk membangun keterampilan pemecahan masalah dan berpikir kreatif Anda.

## OVERCOME NEGATIVE ATTITUDES THAT BLOCK CREATIVITY

Berfokuslah untuk menghilangkan pikiran negatif atau kritik diri yang dapat mengganggu kemampuan Anda untuk mengembangkan keterampilan kreatif yang kuat.

## BE WILLING TO TAKE RISKS

Dalam hal membangun keterampilan kreatif, Anda harus bersedia mengambil risiko untuk meningkatkan kemampuan Anda.

## BUILD YOUR CONFIDENCE

Ketidakamanan dalam kemampuan Anda dapat menekan kreativitas, itulah mengapa penting untuk membangun kepercayaan diri. Catat kemajuan yang telah Anda buat, puji usaha Anda, dan selalu mencari cara untuk menghargai kreativitas Anda

## COMMIT YOURSELF TO DEVELOPING YOUR CREATIVITY

Langkah pertama adalah mengabdikan diri sepenuhnya untuk mengembangkan kemampuan kreatif Anda. Jangan menunda upaya Anda.

ADAKALANYA DALAM MEMECAHKAN MASALAH, KITA MENEMUKAN MASA YANG SULIT, JALAN BUNTU, ATAU TERKURUNG DALAM SUATU KEADAAN, YANG MEMBUAT KITA FRUSTASI PADA SAAT INILAH DIBUTUHKAN KREATIFITAS

## CREATE A MIND MAP AND FLOW CHART

Peta pikiran adalah cara yang bagus untuk menghubungkan ide dan mencari jawaban inovatif atas pertanyaan

## TRY THE "SIX HATS" TECHNIQUE

Anda dapat menghasilkan lebih banyak ide daripada yang mungkin Anda miliki jika Anda hanya melihat situasi dari satu atau dua sudut pandang

## LOOK FOR SOURCES OF INSPIRATION

Jangan pernah mengharapkan kreativitas terjadi begitu saja. Carilah sumber inspirasi baru yang akan memberi Anda ide-ide segar dan memotivasi Anda untuk menghasilkan jawaban unik atas pertanyaan

## CONSIDER ALTERNATIVE SCENARIOS

Saat mendekati suatu masalah, gunakan pertanyaan "bagaimana jika ..." untuk mempertimbangkan setiap skenario yang mungkin. Jika Anda mengambil pendekatan khusus, apa hasilnya?

## REWARD YOUR CURIOSITY

Berikan hadiah kepada diri sendiri saat Anda penasaran tentang sesuatu. Beri diri Anda kesempatan untuk menjelajahi topik baru.

## BRAINSTORM TO INSPIRE NEW IDEAS

Brainstorming adalah teknik umum dalam lingkungan akademis dan profesional, tetapi juga bisa menjadi alat yang ampuh untuk mengembangkan kreativitas Anda



# MOMENTUM IDUL ADHA

Penyaluran hewan kurban dari PT. Eka Dharma Jaya Sakti sebagai bentuk berbagi dengan masyarakat dan Sebuah kesyukuran tak terhingga yang di haturkan kepada Allah Ta'ala. Karena, di masa pandemi keluarga besar PT. EDJS masih dapat diberikan kesehatan.



#Indonesia Maju



@dhynarzn

SUMBER  
<https://www.kominfo.go.id/>  
<https://health.detik.com/>

# THERMOGUN SI PENDETEKSI SUHU TUBUH

Thermogun merupakan salah satu jenis thermometer inframerah yang digunakan untuk mengukur temperature tubuh yang umumnya diarahkan ke dahi. Alat ini menjadi andalan utama sebagai alat skrining Covid-19 dengan gejala demam dan hampir tersedia di setiap pintu masuk tempat umum dan perkantoran. Lantas apakah aman jika sinar thermogun di arahkan ke dahi?



Beberapa waktu yang lalu beredar informasi di media social dengan menyebutkan bahwa alat pengukur suhu tubuh thermogun yang sekarang digunakan ini berbahaya bagi otak dan tubuh manusia, dikarenakan radiasi laser dapat merusak struktur otak. Pada narasi lain disebutkan pula bahwa thermogun sebenarnya diperuntukkan mengukur suhu panas pada kabel dan bukan pada manusia. dr. Achmad Yurianto, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kemenkes RI menegaskan bahwa informasi tersebut tidak benar. Thermogun adalah alat ukur yang mendeteksi pancaran radiasi inframerah, bukan sinar laser ataupun radioaktif seperti X-Ray. Penggunaan thermometer inframerah juga tidak berdampak pada sistem saraf retina manusia. Klaim yang menyatakan bahwa thermogun hanya diperuntukkan untuk suhu panas kabel dan alat manufaktur juga tidak tepat karena terdapat dua thermometer yaitu Termometer Klinik atau yang diperuntukkan untuk kepentingan medis dan Termometer Industri yang biasa digunakan untuk mengukur suhu benda atau alat-alat manufaktur. Oleh karena itu, thermogun aman digunakan ketika diarahkan ke dahi karena alat ini pun telah lulus uji kesehatan.

# PERBEDAAN 2 JENIS TERMOMETER TEMBAK

## MEDIS

- **RENTANG SUHU**  
Tak jauh-jauh dari suhu tubuh manusia, antara 35-50 derajat C
- **AKURASI**  
Lebih sensitif, penyimpangan suhu di bawah 1 derajat celcius
- **WARNA**  
Variasi warna lebih terbatas, didominasi warna putih

## INDUSTRI

- **RENTANG SUHU**  
Di luar rentang suhu tubuh manusia. Bahkan ada yang ekstrem, minus 50 derajat C sampai seribu derajat C
- **AKURASI**  
Penyimpangan suhu 1-5 derajat C
- **WARNA**  
Variasi warna lebih beragam, hitam hingga oranye

#Indonesia Maju

## Batasi pertemuan dan perjalanan yang tidak penting

Gunakan **konferensi video** untuk menggantikan pertemuan tatap muka

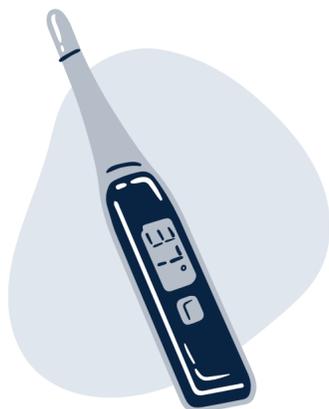
Apabila panggilan video tidak memungkinkan, lakukan rapat di ruangan **berventilasi baik**

**Tangguhkan semua perjalanan yang tidak penting.**



## Tetaplah di rumah jika...

- Anda **merasa sakit**
- Anda memiliki **anggota keluarga yang sakit** di rumah



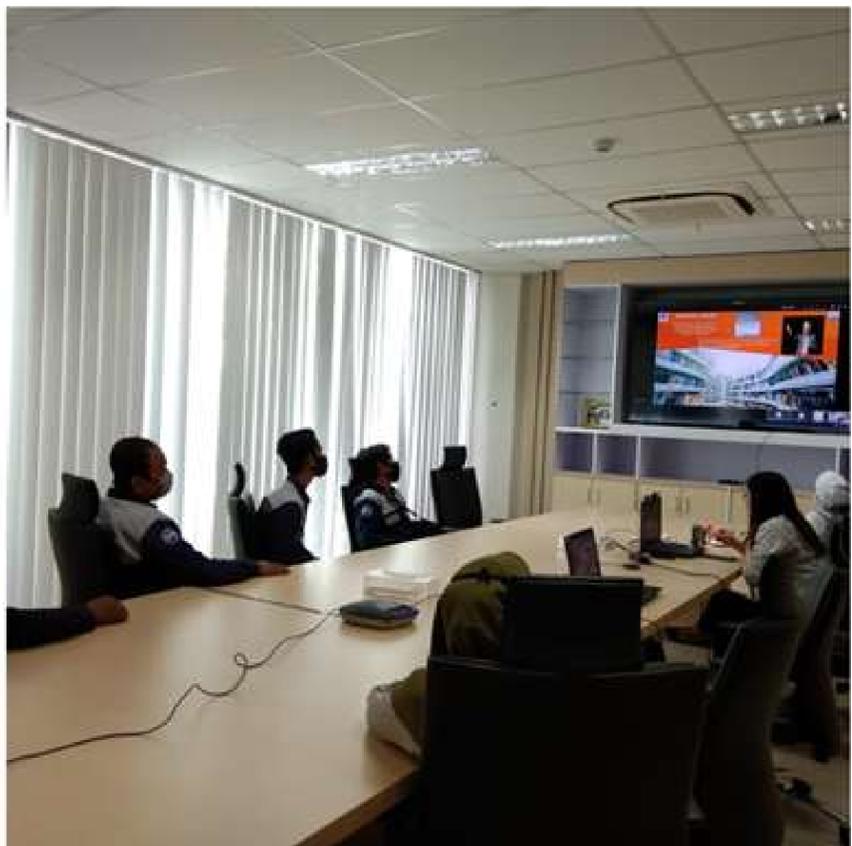
## Jaga kesehatan emosi dan mental Anda

Wabah membuat semua orang menjadi lelah dan cemas. Kami siap mendukung Anda! Hubungi [hr@reallygreatsite.com](mailto:hr@reallygreatsite.com) kapan saja.



# BOOK SHARING

SHARING EDUCATION, SHARING A BOOK,  
THAT'S WHAT CHANGES THE WORLD  
-BRAD MELTZER-



# UANG PERINGATAN KEMERDEKAAN 75 TAHUN REPUBLIK INDONESIA

Nominal Rp75.000



## Wujud makna,

### Mensyukuri Kemerdekaan

- Foto Proklamator Dr. (H.C.) Ir. Soekarno dan Dr. (H.C.) Drs. Mohammad Hatta.
- Pengibaran Bendera Proklamasi Kemerdekaan RI 17 Agustus 1945.
- Pencapaian pembangunan Indonesia khususnya di bidang infrastruktur melalui gambar tol trans Jawa, jembatan Youtefa Papua, dan Moda Raya Terpadu (MRT) Jakarta.

### Memperteguh Kebinekaan

- Anak-anak menggunakan pakaian adat mewakili wilayah barat, tengah dan timur di NKRI.
- Motif songket Sumatera Selatan, batik Kawung Jawa dan tenun Gringsing Bali, menggambarkan keanggunan, kebaikan, dan kesucian.

17 AGUSTUS 2020

### Menyongsong Masa Depan Gemilang

- Anak-anak Indonesia sebagai generasi penerus SDM unggul yang siap mewujudkan Indonesia Emas 2045.
- Peta Indonesia Emas pada bola dunia yang melambangkan peran strategis Indonesia dalam ranah global.
- Satelit Merah Putih sebagai jembatan komunikasi NKRI.

Tukarkan uang Anda sebesar Rp75.000 untuk memiliki Uang Peringatan Kemerdekaan 75 Tahun RI nominal Rp75.000. Pemesanan penukaran melalui tautan <https://pintar.bi.go.id> mulai 17 Agustus 2020.

Informasi syarat dan ketentuan selengkapnya, pindai :



**CIRI-CIRI  
UANG PERINGATAN KEMERDEKAAN  
75 TAHUN REPUBLIK INDONESIA**

Nominal Rp75.000



**MUKA**

**BELAKANG**

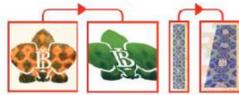
Gambar utama Pahlawan Nasional  
Dr. (H.C.) Ir. Soekarno dan  
Dr. (H.C.) Drs. Mohammad Hatta



Gambar anak Indonesia  
dengan pakaian adat  
daerah



Akan berubah warna dan  
memiliki efek gerak  
dinamis apabila dilihat  
dari sudut pandang berbeda



Nomor seri yang meliputi  
3 (tiga) huruf dan  
6 (enam) angka



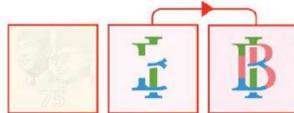
Hasil cetak yang  
terasa kasar  
apabila diraba



Hasil cetak yang  
terasa kasar  
apabila diraba



Gambar yang terlihat  
apabila diterawang  
ke arah cahaya



Gambar yang terlihat  
apabila diterawang  
ke arah cahaya



Hasil cetak yang  
memendar apabila  
dilihat dengan  
sinar ultraviolet



Hasil cetak yang  
memendar apabila  
dilihat dengan  
sinar ultraviolet



Tukarkan uang Anda sebesar Rp75.000 untuk memiliki  
Uang Peringatan Kemerdekaan 75 Tahun RI nominal Rp75.000.  
Pemesanan penukaran melalui tautan <https://pintar.bi.go.id>  
mulai 17 Agustus 2020.

Informasi syarat  
dan ketentuan  
selengkapnya,  
pindai :



#Indonesia Maju

# Aman Berolahraga di Tengah Pandemi COVID-19



@dillaafriyani\_

Sudah hampir 6 bulan pandemic COVID-19 sudah membuat merubah semua. Segala aktifitas pun terhenti serentak, ruang gerak dan segala akses terbatas. Banyak yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya. Padahal olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh kita.

Tapi jangan sedih, kita semua masih bisa berolahraga secara mandiri dan aman di tengah pandemic Covid-19 ini. Lalu apa sajakah olahraga ringan dan aman yang bisa dilakukakn ?

## 1. Kardio

Jenis olahraga kardio adalah olahraga yang efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. Untungnya olahraga ini bisa dilakukan di rumah sehingga mengurangi risiko kamu terjangkit COVID-19. Jika kamu memiliki treadmill, sepeda statis atau alat kardio lainnya di rumah, maka kamu bisa memanfaatkannya. Namun jangan khawatir lompat tali atau skipping tetap bisa dilakukan selain itu jika tidak punya alat-alat kardio tersebut bisa dengan melakukan gerakan jalan cepat bisa dari ruang tamu menuju dapur.

## 2. Senam Aerobik

Jika kalian tidak memiliki alat – alat kardio, kalian bisa melakukan senam aerobik. Sekarang banyak contoh yang bisa diikuti walau dirumah saja seperti senam zumba. Bisa dengan mengikuti tutorialnya di youtube atau bisa mengikuti kelas bersama dengan teman – teman lewat conference video call. Karena gerakan – gerakan yang ada di senam aerobik ini bisa membuat tubuh kalian berkeringat dan tentunya bugar.



## 3. Yoga

Bagi orang awam mungkin yoga hanya dianggap gerakan yang sangat mudah dan terkesan tidak memberikan efek apapun. Tetapi jika yoga ini dilakukan dengan sungguh – sungguh olahraga ini juga tergolong efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. beberapa manfaat yoga lainnya adalah menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan pernapasan, memperkuat energi serta vitalitas. Kini kita bisa melakukannya di rumah dengan mengikuti video tutorial yang banyak tersedia di internet

## 4. Latihan Kekuatan Otot

Latihan ini dapat dilakukan dengan mengunduh aplikasi di smartphone. Lakukan gerakan-gerakan seperti squat (jongkok-berdiri), lunge, push-up. Lakukan ini secara teratur dan rutin.

Sementara itu, Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) merekomendasikan tentang aktivitas fisik untuk kesehatan secara global di mana kegiatan olahraga yang dapat dijalankan oleh masyarakat terbagi menjadi tiga kelompok umur. (dikutip dari Tirto.id)

### a. Kelompok umur 5 hingga 17 tahun

Dianjurkan untuk melakukan aktifitas olahraga berdasarkan intensitas dari sedang hingga kuat minimal 60 menit setiap harinya. Aktifitas pemuatan tulang pada umur tersebut dapat dilakuakn dengan permainan berupa berlari, melompat atau berputar

### b. Kelompok umur 18 hingga 64 tahun

Aktifitas fisik yang dapat dilakukan seperti aerobic minimal 150 menit sepanjang minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas tinggi sepanjang minggu.

### c. Kelompok umur 65 tahun ke atas

Kelompok ini tidak jauh berbeda dengan rekomendasi yang diberikan untuk kelompok umur 18 hingga 65 tahun. Bedanya kelompok ini perlu menyesuaikan dengan kondisi fisik yang dimiliki sehingga aktifitas olahraga dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik yang ada, biasanya dilakukan dengan seimbang selama 3 hari atau lebih setiap minggu.

Kalian juga bisa bertanya pada dokter mengenai aktivitas fisik atau olahraga yang bisa menyehatkan tubuh untuk dilakukan selama berada di rumah. Nah, ingat ya jangan sampai di tengah pandemik ini membuat kita jadi malas-malasan untuk olahraga. Lakukanlah olahraga rutin dan terapkan pola makan sehat dan tidur cukup agar sistem imun kita cukup kuat untuk melawan virus ini.

Stay safe everyone!



#Indonesia Maju



# VISTA Asa, Cita & Cinta untuk Negara

@indra\_36 @marsptr

Hallo Sahabat Kreatif, semoga kalian disana sehat selalu yaa, di masa pandemic seperti ini segala acara, event, kompetisi dan berbagai kegiatan semacamnya di seluruh dunia sedang dihentikan sementara atau bahkan ditunda hingga waktu yang tidak ditentukan karena saat ini diseluruh dunia trend wabah Covid 19 belum juga reda, termasuk salah satu kompetisi yang diadakan oleh Volvo Factory yaitu VISTA.

Bagi kalian yang belum tau apa itu VISTA, VISTA merupakan singkatan dari Volvo International Service Training Award, Vista bukan hanya sebuah kompetisi biasa namun merupakan kompetisi tingkat Dunia sekaligus pelatihan yang dimana para pesertanya dapat meningkatkan kemampuannya dan juga menambah pertemanan, karena ajang ini para pesertanya merupakan perwakilan terbaik dari seluruh Volvo Dealer di dunia. Vista merupakan kompetisi yang membutuhkan kerja sama team karena pesertanya bukan hanya seorang diri. Satu team Vista setiap Negara terdiri dari 4 orang.



PT.EKA DHARMA JAYA SAKTI sendiri sebagai wakil dari Indonesia biasanya mengirimkan team yang merupakan gabungan dari berbagai departemen seperti Work shop & Field, Comex, Technical & Warranty, Product support, Parts, dll.

Oleh karena itu dalam Vista sangat dibutuhkan sinergi setiap anggota team demi mencapai tujuan bersama yaitu menjadi juara dan membanggakan Negara tercinta di Dunia internasional.

Vista umumnya diadakan setiap 2 tahun sekali oleh VOLVO, namun untuk tahun ini sungguh disayangkan terpaksa dibatalkan akibat pandemic COVID19. PT. Eka Dharma Jaya Sakti selalu mengikuti ajang ini dan mengirimkan pesertanya hingga babak final di kancah internasional, dan terbukti mampu menorehkan nama PT. Eka Dharma Jaya Sakti sebagai perwakilan Indonesia dengan menyelesaikan kompetisi dengan hasil terbaik Juara 5 Dunia pada Vista periode tahun 2015-2016. Wow! Prestasi yang sangat luar bisa dan keren ya. Sebagai Karyawan PT.EDJS saja kita bangga dengan pencapaian itu, apalagi menjadi bagian dari team Vista tersebut pasti menjadi pencapaian yang ga akan terlupakan pastinya.

Hamzah, yang merupakan salah satu anggota team Red Borneo yang menjadi juara 5 Dunia edisi Vista tahun 2015-2016 tersebut menuturkan "Vista itu "Perwujudan Mimpi", karena sedari kecil saya mempunyai cita-cita untuk mewakili Indonesia dalam kancah dunia, dulu sih inginnya dalam bidang olah raga Sepak Bola, Alhamdulillah Allah mewujudkan impiannya itu ketika dewasa, dalam bidang yang berbeda yaitu Vista."

"Pada tahun 2020 ini Vista ditiadakan, ya menurut saya itu hal yang tepat kebijakan oleh Volvo dan harapan saya Vista dapat di selenggarakan kembali saat semua sudah normal ." tambah Ayah 1 orang anak ini.



# #Indonesia Maju



Sayang sekali ya Vista tahun ini ditiadakan dikarenakan Covid19, Semoga pandemic ini segera berakhir dan Vista bisa diadakan kembali dan kita bisa kembali menjadi bagian dari Vista dan menjadi juara dunia atas nama PT.EKA DHARMA JAYA SAKTI dan membawa nama INDONESIA setinggi-tinggi nya, Aamin...  
Ok sekian dulu artikel kita untuk edisi kali ini, ingat selalu untuk jaga kebersihan, jaga kesehatan, istirahatlah yang cukup dan teruslah berkarya.  
See you and stay safe guys!

"Sekarang ini kewajiban kita sebagai anak bangsa adalah mengisi kemerdekaan itu, dengan mengharumkan NKRI, Merdeka!"



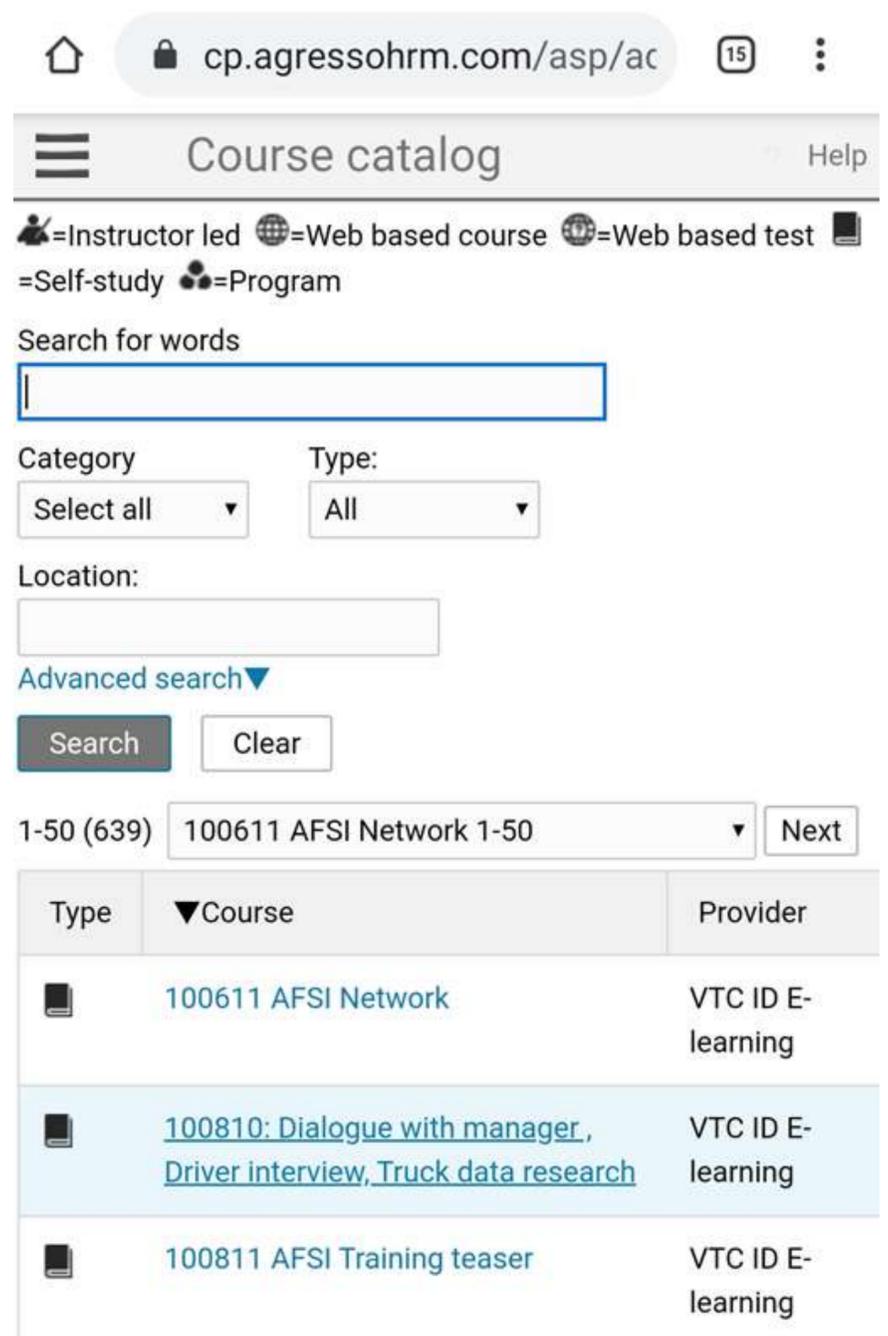
Bagi kalian yang memiliki bakat atau sebuah karya yuk jangan malu-malu untuk menginfokan kepada tim Bakat dan Karya Connect-It EDJS agar kemampuan dan karya – karya mu dapat di post oleh tim bulletin Connect It.

YES,  
WE'RE  
OPEN!

## VOLVO COMPETENCE PORTAL

tersedia banyak online  
course bagi  
pengembangan  
kompetensi.  
jangan sampai  
terlewatkan

- ① YOU DON'T HAVE TO BE A GENIUS.
- ② THINK PROCESS, NOT PRODUCT.
- ③ SHARE SOMETHING SMALL EVERY DAY.
- ④ OPEN UP YOUR CABINET OF CURIOSITIES.
- ⑤ TELL GOOD STORIES.
- ⑥ TEACH WHAT YOU KNOW.
- ⑦ DON'T TURN INTO HUMAN SPAM.
- ⑧ LEARN TO TAKE A PUNCH.
- ⑨ SELL OUT.
- ⑩ STICK AROUND.



cp.agressohrm.com/asp/ac

Course catalog Help

=Instructor led =Web based course =Web based test =Self-study =Program

Search for words

Category: Select all Type: All

Location:

Advanced search

Search Clear

1-50 (639) 100611 AFSI Network 1-50 Next

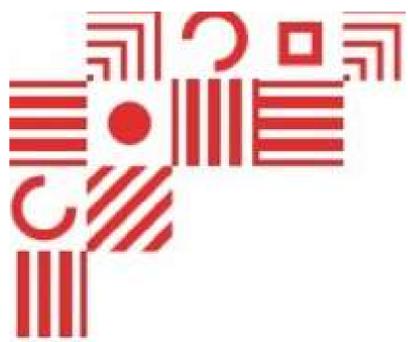
Type	Course	Provider
	100611 AFSI Network	VTC ID E-learning
	<a href="#">100810: Dialogue with manager, Driver interview, Truck data research</a>	VTC ID E-learning
	100811 AFSI Training teaser	VTC ID E-learning

# Whose birthday in August?

1374	MUHAMMAD NURHASAN	1-Aug
1073	DAHLIA	2-Aug
492	AGUS INDRAWAN	3-Aug
1190	DITA IRFAN NUGRAHA	4-Aug
1779	MUH JAYA ADAM	6-Aug
72	BAMBANG SUPRIJANTORO	5-Aug
1400	AGUS RAHMAT WIJAYANTO	5-Aug
108	AGUS ABDUL WAHID	7-Aug
900	ANDY SETIYOKO	7-Aug
1581	WAKHID AJI PURNAMA	7-Aug
1769	HANDIKA SEPTI ABADI	8-Aug
983	MUHAMMAD SAHRIL	9-Aug
1107	PRAMUDIYANTO	10-Aug
1485	IRVAN MAULANA	10-Aug
1639	GIRI KURNIAWAN MANICH	10-Aug
754	CHENNY ANGELYA REPI	12-Aug
1446	NUR HENDRA BUDI SANTOSO	13-Aug

1729	ARMUHADI	14-Aug
1486	AGUS ARIFIN	15-Aug
1823	AGUS FIRMANSYAH	15-Aug
74	M. FADLI	16-Aug
935	GORGA SANTONO TAMBA	16-Aug
1438	IMRON AHMAD SUHADA	16-Aug
1297	AGUS PRIYANTO	18-Aug
1541	SUHARIYONO	18-Aug
1599	RAFAN HIDAYATULLAH	19-Aug
1780	MUHAMMAD ARRIDLO	20-Aug
451	STEVEN AGUW	21-Aug
765	ABDUL RAHMAN	22-Aug
113	M. ISROK	23-Aug
1788	RADITYA AGUS WAHYUDI	26-Aug
1398	BAGUS PUJI LESTARI	28-Aug
1279	AHMAD ROHIM BARKAH	29-Aug
1345	ABDURRAHMAN	29-Aug
1180	AGUS SIGIT RIYANTO	30-Aug
1308	AGUS SETIAJI	30-Aug

#Indonesia Maju



# Happy Work Anniversary

## Agustus 2020

**SUMARI [176]**  
Since 25-Aug-1995



**SARI RAHMAWATI [465]**  
Since 01-Aug-2000

**Deni Ponco Setyo [739]**  
**Haris Imam Mursyid [742]**  
**Misran [744]**  
Since 01-Aug-2005



**Angga Ahmad R [914]**  
Since 09-Aug-2010  
**Nur Rahmad W [916]**  
Since 09-Aug-2010

**Yogo Prasetyo [1344]**  
**Abdurrahman [1345]**  
**Agung Eko Prionggo [1346]**  
**Arwin Syamsul H [1347]**  
**Ali Patasik [1348]**  
**Heru Setia Budi [1350]**  
**Fitriyani Maksum [1352]**  
Since 03-Aug-2015  
**Kurnia Cahya R [1359]**  
**M. Furqon H [1360]**  
Since 18-Aug-2015



#Indonesia Maju



@rreennd  
@rachmanbawonosidiq

# SINERGI UNTUK NEGERI DALAM MENGISI KEMERDEKAAN



**MERDEKA, MERDEKA, MERDEKA!**

SEMANGAT KEMERDEKAAN TERUS BERKOBAR  
BERSAMA DENGAN HARI KEMERDEKAAN INDONESIA  
TAHUN INI PUN INDONESIA SUDAH MERDEKA SELAMA  
75 TAHUN SEJAK DI KUMANDANGKANNYA  
PROKLAMASI OLEH BAPAK BANGSA KITA YAITU BAPAK  
IR. SOEKARNO PADA TANGGAL 17 AGUSTUS 1945  
DAN KEMERDEKAAN KALI SANGAT SPECIAL DENGAN  
HADIRNYA UANG KEMERDEKAAN RP.75.000,

Bapak Sadariahta Girsang, atau yang lebih dikenal dengan Pak Girsang, Pria Kelahiran 02 Oktober 1972, di Simalungun, Sumatra Utara, tepatnya disebuah desa Bangun Saribu yang berada di ketinggian ± 1500 dpl, dengan suasana desa yang indah dan subur

**Sinergi adalah membangun hubungan baik atau kerjasama antara pemangku kepentingan untuk memperoleh hasil yang lebih baik, sesuai dengan yang direncanakan di dalam dunia kerja**



Beliau menjelaskan kepada kami mengenai masa kecilnya yang sebagian besar waktunya di habiskan untuk mengenyam pendidikan di SD Negeri Di Bangun Saribu, Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 di Saribu Dolok, setelah itu masuk ke STM HKBP Jurusan Otomotif di Pematang Siantar. Dan tidak hanya sampai disitu, kemudian beliau mengambil S-1 di Universitas HKBP Nommensen Medan Fakultas Teknik Mesin.

Pria yang memiliki Hobi bersepeda dan memancing ini. Menceritakan kepada kami mengenai perjalanan karirnya hingga saat ini. Pada tahun 1999 bergabung dengan perusahaan sebagai Management Trainee (MT) setelah menyelesaikan program MT bergabung di Sales & Marketing dept sebagai product support dan setelah beberapa tahun kemudian menjadi Sales Engineer, dari tahun 2014 sampai sekarang sebagai Marketing Jr Manager.

Sinergi itu tentu sangat perlu diterapkan karena dengan bersinergilah bisa dicapai tujuan bersama, demikian juga dalam kehidupan sehari-hari. Didalam penerapan sikap sinergi tentunya memiliki hal yang positif yang dapat dirasakan untuk suatu pekerjaan akan lebih ringan karena dikerjakan dengan bersama-sama dan hasilnya tentu akan lebih baik dan ada sikap saling percaya. Dalam perjalanan penerapan sikap sinergi pasti ada kesulitan yang ditemui tapi semua harus bisa diselesaikan dengan komunikasi yang baik. Di tengah pandemi corona seperti ini sinergi dapat dilakukan dengan cara meningkatkan tolong menolong, kepedulian, berbagi dan bersama-sama berjuang melawan corona dengan tetap mengikuti himbauan dan protokol kesehatan yang sudah dibuat oleh pemerintah. Dan untuk rekan-rekan Edjs,

Pak Girsang memberikan Tips dan trik untuk bisa menerapkan Sikap Sinergi yaitu: Perlakukanlah orang lain seperti yang ingin diperlukan oleh orang lain kepada kita, Berpikiran positif terhadap orang lain, Menjauhkan sikap ingin menang sendiri, Tetap semangat dalam berkerja untuk mencapai tujuan yang sama, serta ditengah pandemik virus corona seperti ini, tetaplah menjaga kesehatan untuk diri sendiri dan untuk orang-orang yang kita cintai.

#Indonesia Maju



DEWANTI & HENDRI

# THANK YOU

FOR BEING AN ESSENTIAL PART OF CONNECT IT

WISHING YOU ALL THE GREAT THINGS IN LIFE