

TASPEN

Media Informasi dan Layanan

BUMI UNTUK INDONESIA



Edisi 136 - 2024

Melangkah Maju,
Mengukir Masa Depan

Alur Permohonan Informasi Publik



PENGAJUAN PERMOHONAN

Pemohon mengajukan permohonan informasi publik melalui media yang telah disediakan oleh TASPEN melalui :

- Website : eppid.taspen.co.id
- Email : ppid@taspen.co.id
- Call center: 021-4241808
- atau pemohon dapat langsung mengunjungi Kantor Cabang TASPEN terdekat untuk bertemu langsung dengan petugas PPID.

1

2

MENGISI FORMULIR

Pemohon mengisi Formulir Permohonan Informasi Publik dengan melampirkan KTP, kartu mahasiswa, atau dokumen tanda pengenal sah lainnya.



3

TINDAK LANJUT PETUGAS

Permohonan informasi akan ditindaklanjuti dalam waktu 10 hari kerja dan akan diperpanjang sampai dengan 7 hari kerja apabila petugas PPID memerlukan tambahan waktu.

Sobat TASPEN punya pertanyaan atau kebutuhan informasi tentang TASPEN? Segera hubungi petugas PPID TASPEN ya!



Daftar Isi

Diterbitkan oleh :

Corsec PT TASPEN (Persero)

Pemimpin Umum :

Pudiastuti Citra Adi

Pemimpin Redaksi :

Rizky Bachrudin

Redaktur :

Yunita Dwi Jayanti

Sekretaris Redaksi :

Prayogo Danu Putra

Tim Redaksi :

Mega Mandrayani
Damara Bagus Katampi
Vandimi
Rhenez Alitdo Lasanov
Raja Medina Yohana

Fotografer :

Ghamal Irwana Suteja
Vinka Dorothy Purba

Desain dan Layout :

Karipta Agit Nuansa

Sirkulasi :

Dhesanto Surya Gani

Alamat Redaksi :

Jl. Letjen Suprpto No 45,
Cempaka Putih Jakarta Pusat
10520

Email :

corsec@taspen.co.id

COVER STORY

Melangkah Maju, Mengukir Masa Depan

8

BERITA UTAMA

TASPEN dan BPR DP TASPEN Berkolaborasi Tingkatkan Layanan Peserta

10

Sinergi TASPEN dan KORPRI Wujudkan ASN Aktif dan Pensiunan Sejahtera

11

TASPEN Catat Peningkatan Kinerja Anak Usaha Sebesar 13,61% pada 2023

12

LAYANAN

TASPEN Perkuat Customer Care dengan Email Aduan Layanan

13

TASPEN Tingkatkan Edukasi Keterbukaan Informasi Bagi Peserta

14

TASPEN Grup Tingkatkan Manfaat Pensiun Melalui Top-Up Asuransi bagi PPPK di Surakarta

15

TASPEN Banjarmasin Gencar Lawan Narkoba, Kirim Perwakilan Ikuti Bimtek P4GN

16

Jember Sinergi Tekan Inflasi Lewat "Si Rambo" (Sinergi dan Kolaborasi Mingguan Setiap Rebo)

17

Rote Ndao, Sumba Timur Raih Penghargaan Terbaik Ketepatan Waktu Setoran Premi

18

TASPEN Sosialisasikan KeTASPENan Bagi PNS Pra-Pensiun di Aceh Utara	19
TASPEN Tasikmalaya Berikan Penghargaan Apresiasi bagi ASN Purna Tugas	20
TJSL	
HUT ke-61 TASPEN Bagikan Ribuan Paket Sembako Gratis untuk ASN	21
HUT ke-61 TASPEN Bedah Panti Dua Pondok Pesantren di Jawa Barat	22
TASPEN Dukung Peningkatan Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa Lumban Suhi-Suhi Toruan	23
CULTURE CORNER	
Andal Melayani Melalui Sertifikasi ISO	25
Komitmen Mewujudkan Kesejahteraan Karyawan Melalui Employee Well-being Policy (EWP)	26
Srikandi TASPEN : Penggerak Finansial dan Kemajuan Perempuan di Era Modern	28
OPINI	
Dampak Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja	30
UU Perlindungan Data Pribadi: Tantangan dan Peluang Bagi Organisasi	31
Senyum, Jurus Jitu Tingkatkan Loyalitas Pelanggan	32
Personal Branding: Silence is Not Golden Anymore	34
WISATA	
Wisata Seru di Bogor yang Ramah Lansia dan Anak, Bikin Betah !	37
Menjelajahi Keindahan dan Fenomena Alam Kawah Ijen	38

SERBA - SERBI	
Menyingkirkan Perut Buncit: Sebuah Pendekatan Common Sense	41
Gentle Parenting vs VOC Parenting: Memilih Jalan Terbaik untuk Mendidik Anak	42
8 Hal yang Perlu Kamu Lakukan Agar Tidak Menyesal di Masa Tua	44
Melepas Penat Melalui Hobi	46
Menciptakan Aquascape Tanaman Sri Rezeki Memukau di Ruang Kantor	47
Belajar Kelola Emosi dari Film Inside Out 2	48
Lari: Tren Olahraga Modern yang mengubah Gaya Hidup	50
Baju Adat Aceh: Warisan Budaya yang Memukau dengan Makna Mendalam	51
Oversized: Tren Fashion Nyaman dan Stylish yang Tak Lekang Oleh Waktu	52
Flexing: Pamer Kekayaan di Era Digital, Gaya Hedonisme atau Pencarian Validasi?	53
Smartwatch: Alat Olahraga dan Tren Fashion	54
Kontingen Merah Putih Menuju Olimpiade Paris 2024: Persiapan Matang, Semangat Membara!	55
Menghargai Waktu Bersama Keluarga Melalui Kisah How to Make Millions Before Grandma Dies	56
Keteguhan Hati dan Harapan: Zenna dan Asrul dalam "Dompot Ayah Sepatu Ibu"	57

Editors Note



Rizky Bachrudin
Pemimpin Redaksi

TASPEN Melangkah Maju, Mengukir Masa Depan
Terus melaju dalam kolaborasi menjadi upaya TASPEN untuk tetap berkontribusi nyata terhadap negeri. Sinergi yang dilakukan mencakup berbagai kalangan, mulai dari pemerintah, organisasi profesi Aparatur Sipil Negara (ASN), Anak Perusahaan TASPEN hingga lembaga lainnya yang memiliki semangat yang sama untuk kesejahteraan Masyarakat Indonesia.

TASPEN bersama Korps Pegawai Republik Indonesia (KORPRI) terus memperkuat sinergi untuk menggagas berbagai program inovatif melalui pemberian pelayanan, fasilitas, dan beragam kemudahan yang optimal bagi ASN aktif dan pensiunan baik melalui program reguler TASPEN maupun program khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan para ASN.

Mengukir capaian positif melalui Anak Perusahaan, TASPEN catat peningkatan kinerja yang signifikan. Keberhasilan dari upaya tersebut tercermin dari adanya peningkatan kinerja anak Perusahaan TASPEN, yaitu Taspen Life. Sepanjang tahun 2023, Taspen Life meraih peningkatan kinerja sebesar 13,61% dibanding periode yang sama tahun sebelumnya, dengan total aset perusahaan sebesar 7,50 triliun rupiah.

Sebagai Badan Publik, TASPEN juga berkomitmen untuk terus menginformasikan kepada Masyarakat umum khususnya peserta TASPEN tentang keterbukaan informasi publik dengan berkolaborasi Komisi Informasi Pusat. Melalui kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilaksanakan di Tengah-tengah peserta TASPEN Jogjakarta, langkah proaktif TASPEN untuk memastikan bahwa peserta TASPEN dapat dengan mudah mengakses informasi yang dibutuhkan

Memasuki usia 61 tahun, seluruh Insan TASPEN terus mengembangkan diri dan berkomitmen untuk mewujudkan lingkungan kerja yang supportif melalui implementasi Employee Well-being Policy dan menjadi penggerak finansial dan kemajuan (khususnya bagi perempuan) di Era Modern. TASPEN juga berbagi kebahagiaan dengan membagikan ribuan paket sembako gratis untuk ASN, bedah panti di beberapa Pesantren, hingga pemberdayaan masyarakat di desa-desa binaan TASPEN.

Selamat Ulang Tahun TASPEN. Enam puluh satu bukan sekedar angka, namun bukti dari tinta sejarah yang telah dituliskan dalam karya.

TASPEN Andal Melayani.

TASPEN Care



Tanya :

Izin saya salah satu ahli waris dari orang tua saya. Ibu saya seorang Pensiunan PNS (pensiun sendiri). Orang tua saya telah mengalami kejadian yaitu meninggal dunia. Apa saja hak yang masih diterima untuk ahli waris? Mohon penjelasan terima kasih

Jawab :

Halo sobat TASPEN, apabila yang meninggal adalah pensiunan ASN yang masih memiliki pasangan/ anak, maka hak yang didapatkan adalah Asuransi Kematian, Uang Duka Wafat, Pensiun terusan selama 4 bulan dan Pensiun Janda/ duda/Yatim. Untuk persyaratan lengkapnya dapat di cek pada

<https://tcare.taspen.co.id/index.php/tcare/formulir>

Terima kasih.

Tanya :

Saya ingin bertanya terkait SK pensiun yang telah hilang. Bagaimana alur untuk mengurusnya ? Dan dokumen apa yang perlu disiapkan? Terima kasih

Jawab :

Halo Sobat TASPEN, apabila

SK Pensiun asli hilang, silakan menggunakan fotokopi SK Pensiun yang sudah dilegalisir oleh TASPEN dan BKN. Apabila tidak memiliki fotokopi SK Pensiun, Sobat dapat konfirmasi ke TASPEN dengan membawa Surat Keterangan hilang dari kepolisian serta surat keterangan dari Bank bahwa SK tersebut bukan menjadi jaminan pinjaman.

Terima kasih

Tanya :

Halo, bagaimana cara mengirimkan SKS ? Terima kasih

Jawab :

Halo Sobat TASPEN, Anda dapat mengirimkan SKS melalui website

<https://tos.taspen.co.id/nonklaim>

pada menu Pembaharuan Surat Keterangan Sekolah.

Terima Kasih

Tanya :

Halo, izin bertanya, jika sudah mengisi SPTB melalui aplikasi e-SPTB apakah masih perlu mengirimkan berkas SPTB melalui web tos taspen? Terima kasih

Jawab :

Halo Sobat TASPEN, jika telah melakukan pelaporan melalui e-SPTB maka tidak perlu melakukan pelaporan lagi baik melalui website tos.taspen.co.id atau ke kantor cabang. Terima kasih

Tanya :

Suami dari peserta TASPEN aktif meninggal dunia apakah mendapat uang duka?

Jawab :

Halo Sobat TASPEN, jika suami/istri PNS Aktif meninggal dunia maka PNS Aktif berhak mendapatkan Asuransi Kematian Suami/Istri selama terdaftar di instansi. Berdasarkan Peraturan Menteri Keuangan Nomor 23 Tahun 2023, besaran asuransi kematian yang akan didapatkan adalah : Pasangan = 6.000.000.

Sobat dapat melakukan pengajuan secara online melalui website tos.taspen.co.id. Silahkan buat akun terlebih dahulu pada menu "Daftar" jika belum memiliki akun.

Terima kasih

Taspen Smart Save



Produk yang memberikan solusi untuk merancang kebutuhan finansial pemegang polis di masa depan berupa perlindungan atas risiko kematian alami dan kecelakaan serta manfaat akumulasi premi ditambahkan dengan pengembangan.



✉ tlscenter@taspenlife.com
☎ 021 5080 8158
📞 08118 1111 808
🌐 www.taspenlife.com



Silahkan scan barcode ini untuk informasi lebih lanjut mengenai produk Taspen Smart Save.



Premi sangat terjangkau, minimal Premi Rp100.000/bulan



Santunan Asuransi jiwa dan kecelakaan

☎ 50X Premi Dasar Bulanan

☎ 100X Premi Dasar Bulanan



Pengembalian premi dan pengembangan bila mencapai akhir Masa Asuransi



Masa Asuransi 3 tahun s.d 20 tahun



Pembayaran Premi Fleksible

Melindungi dan Melayani

Taspen Life berizin dan diawasi oleh OJK

Melangkah Maju, Mengukir Masa Depan



FOTO : Upacara Perayaan Hari Ulang Tahun (HUT) ke-61, PT TASPEN (Persero) di lapangan Parkir Kantor Pusat PT TASPEN Persero, Cempaka Putih

Memperingati Hari Ulang Tahun (HUT) ke-61, PT TASPEN (Persero) tidak hanya merayakan pencapaian gemilang, tetapi juga meneguhkan komitmennya untuk meningkatkan kesejahteraan peserta dan masyarakat luas. Hal ini dibuktikan dengan penyelenggaraan beragam kegiatan sosial dalam perayaan HUT ke-61 TASPEN tahun ini.

Melangkah Maju, Mengukir Masa Depan

Dengan mengusung tema “Melangkah Maju, Mengukir Masa Depan”, TASPEN menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial yang menyentuh berbagai aspek kehidupan masyarakat. Beragam program sosial menjadi bukti nyata kepedulian TASPEN, di antaranya:



FOTO : Penyerahan Sembako ke Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi yang diserahkan oleh Direktur Operasional TASPEN Ariyandi Kepada Pegawai.

TASPEN Berbagi Sembako

Lebih dari 2.363 paket sembako dibagikan secara gratis kepada Aparatur Sipil Negara (ASN) aktif di berbagai Kementerian, Lembaga, dan Instansi Pemerintah (KLDI).



FOTO : Pelepasan peserta Mudik Asyik BUMN di Kantor Pusat TASPEN, Cempaka Putih

Mudik Asyik bersama BUMN

TASPEN memberangkatkan 720 peserta mudik menggunakan 18 armada bus menuju 8 daerah di Indonesia di antaranya Semarang, Yogyakarta, Malang, Surabaya, Madiun, Solo, Sragen dan Padang.



FOTO : Foto bersama para santri Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman

Bedah Panti

Memberikan bantuan renovasi kepada dua pondok pesantren di Jawa Barat, yaitu Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman dan Pondok Pesantren Sirojul Mubtadin.



FOTO : Penyerahan Kaki palsu dari TASPEN kepada perwakilan ASN dari Kelurahan Priuk, Tangerang

Pemberian Bantuan Kaki Palsu
Melalui Yayasan Visi Maha Karya untuk perwakilan ASN dari Kelurahan Priuk, Tangerang atas nama Sunariyah dan Drs. Ujang Soleman.



FOTO : Kegiatan donor darah yang dihadiri karyawan TASPEN

Donor Darah dan Talkshow Thalassemia Awareness

Meningkatkan kepedulian terhadap sesama dan edukasi kesehatan masyarakat dengan Jumlah pendonor dalam acara ini sebanyak 113 orang pendonor yang berasal dari karyawan TASPEN Kantor Pusat.



FOTO : salah satu Food Truck dalam kegiatan TASPEN Food Festival

TASPEN Food Festival

Merangkul 10 UMKM dan mendorong pertumbuhan ekonomi Indonesia. **DBK**

TASPEN dan BPR DP TASPEN Berkolaborasi Tingkatkan Layanan Peserta



FOTO: Foto bersama penandatanganan perjanjian kerja sama antara Direktur Operasional TASPEN, Ariyandi, dan Direktur Utama BPR DP TASPEN, Iwan Soeroto di Aston Imperial Hotel & Conference Centre, Bekasi

Jakarta, 14 Mei 2024 – TASPEN menjalin kerja sama dengan PT Bank Perekonomian Rakyat Dana Pensiun TASPEN (BPR DP TASPEN) untuk meningkatkan kualitas program dan keandalan pelayanan bagi para pesertanya.

Kerja sama ini diwujudkan melalui penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) yang dilakukan di Aston Imperial Hotel & Conference Center, Kota Bekasi, pada tanggal 14 Mei 2024. Kegiatan penandatanganan PKS ini dihadiri langsung Direktur Operasional TASPEN, Ariyandi, dan Direktur Utama BPR DP TASPEN, Iwan Soeroto.

Melalui kerja sama ini, peserta TASPEN mendapatkan berbagai kemudahan, antara lain:

1. Mendapatkan informasi dan edukasi mengenai produk dan layanan TASPEN dan BPR DP TASPEN di kantor-kantor cabang TASPEN dan BPR DP TASPEN.

2. Memilih BPR DP TASPEN sebagai kantor pembayaran manfaat pensiun sesuai dengan keinginan peserta.
3. Mengakses berbagai produk BPR DP TASPEN, seperti pembukaan rekening pembayaran pensiun dan produk kredit perbankan.

BPR DP TASPEN adalah Bank Perkreditan Rakyat (BPR) yang didirikan pada tanggal 20 Mei 2008. BPR DP TASPEN merupakan anak perusahaan PT Dana Tabungan dan Asuransi Pegawai Negeri (Persero) atau TASPEN. BPR DP TASPEN memiliki visi untuk menjadi bank yang terpercaya dan terdepan dalam melayani kebutuhan keuangan pensiunan Aparatur Sipil Negara (ASN). BPR DP TASPEN memiliki misi untuk memberikan layanan keuangan yang berkualitas dan inovatif kepada pensiunan ASN dan meningkatkan kesejahteraan pensiunan ASN.



TASPEN dan BPR DP TASPEN berkomitmen untuk mematuhi seluruh ketentuan perbankan, asuransi dan perlindungan data pribadi yang berlaku di Indonesia. TASPEN menjamin kerahasiaan data dan keamanan data setiap peserta.

Dengan kerja sama ini, kini terdapat 45 Mitra Bayar TASPEN yang tersebar di seluruh Indonesia. BPR DP TASPEN terletak pada 27 Kantor Cabang (KC) TASPEN. Kerja sama ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi para peserta TASPEN, khususnya dalam hal kemudahan akses informasi, layanan, dan produk keuangan. **DBK**

Sinergi TASPEN dan KORPRI Wujudkan ASN Aktif dan Pensiunan Sejahtera



FOTO: Jajaran Dewan Pengurus KORPRI Nasional bersama Direksi TASPEN, membahas berbagai langkah konkret untuk menjangkau seluruh aspek kehidupan ASN aktif dan pensiunan

Jakarta, 3 Mei 2024 - PT TASPEN (Persero) terus mengambil langkah progresif dalam menjalankan tanggung jawab sebagai BUMN pengelola jaminan sosial bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) dan pejabat negara guna meningkatkan kesejahteraan para ASN aktif dan pensiunan di Indonesia. Dalam upaya ini, TASPEN bersama Korps Pegawai Republik Indonesia (KORPRI) terus memperkuat sinergi untuk menggagas berbagai program inovatif yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan seluruh peserta TASPEN. Dalam pertemuan audiensi bersama KORPRI di Kantor Pusat TASPEN (03/05), jajaran Dewan Pengurus KORPRI Nasional dan Direksi TASPEN, membahas berbagai langkah konkret untuk menjangkau seluruh aspek kehidupan ASN aktif dan pensiunan. Salah satu fokus utamanya adalah merancang sistem pensiun yang lebih adil dan berkualitas.

Corporate Secretary TASPEN, Yoka Krisma Wijaya mengatakan,

“PT TASPEN (Persero) selalu berkomitmen untuk memberikan layanan terbaik bagi ASN dan pensiunan melalui berbagai inovasi program dan pengelolaan dana pensiun. Pada Kuartal I Tahun 2024, TASPEN telah memberikan manfaat Program Pensiun dan Tabungan Hari Tua (THT) kepada sebanyak 3.102.993 peserta. Sinergi bersama KORPRI ini diharapkan dapat menciptakan langkah-langkah konkret dalam pengelolaan dana pensiun yang dapat meningkatkan kesejahteraan seluruh peserta TASPEN. TASPEN juga mengapresiasi dukungan penuh KORPRI kepada TASPEN dalam mengelola layanan ASN aktif dan pensiunan dengan integritas dan keamanan. Dukungan ini akan menjadi pemacu TASPEN dalam menjalankan bisnis yang amanah dari Pemerintah Indonesia.”

Ketua Umum DPN KORPRI Prof. Zudan Arif Fakrulloh mengatakan, “KORPRI meyakini bahwa TASPEN, dengan pengalaman dan komitmennya selama ini, mampu

mengelola dana pensiun ASN secara amanah dan profesional. Salah satu target yang perlu diupayakan TASPEN dan KORPRI yaitu merancang skema pensiun agar memastikan bahwa pensiunan setidaknya menerima 50% dari Take Home Pay (THP) saat ASN masih aktif. KORPRI percaya bahwa TASPEN akan terus bekerja keras untuk menjaga kepercayaan para ASN aktif dan pensiunan dalam memastikan pengelolaan dana pensiun yang aman dan terjamin.”

Sinergitas yang terjalin antara KORPRI dan TASPEN selama ini telah menghasilkan banyak kemajuan dan manfaat bagi para ASN. Sinergi TASPEN dan KORPRI diwujudkan melalui pemberian pelayanan, fasilitas, dan beragam kemudahan yang optimal bagi ASN aktif dan pensiunan baik melalui program reguler TASPEN maupun program khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan para ASN. **RMY**

TASPEN Catat Peningkatan Kinerja Anak Usaha Sebesar 13,61% pada 2023



Jakarta, 27 Mei 2024 – PT TASPEN (Persero) sebagai Badan Usaha Milik Negara (BUMN) senantiasa menjaga kinerja bisnis agar tetap sehat, sehingga dapat terus memberikan layanan terbaik bagi peserta dan dapat berkontribusi terhadap pertumbuhan ekonomi Indonesia. Keberhasilan dari upaya tersebut tercermin dari adanya peningkatan kinerja anak usaha TASPEN, yaitu TASPEN Life. Sepanjang tahun 2023, TASPEN Life meraih peningkatan kinerja sebesar 13,61% dibanding periode yang sama tahun sebelumnya, dengan total aset perusahaan sebesar 7,50 triliun rupiah. Nilai peningkatan ini berada di atas total pertumbuhan aset industri asuransi jiwa di Indonesia yang sebesar 0,7%, berdasarkan data Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (AAJI) dalam siaran pers Laporan Kinerja Perusahaan Asuransi Jiwa (27/02).

Corporate Secretary TASPEN, Yoka Krisma Wijaya mengatakan, “Pencapaian TASPEN Life ini membuktikan bahwa TASPEN

menjamin keamanan dana peserta yang ditempatkan di TASPEN Life. Hal ini juga membuktikan bahwa TASPEN sebagai perusahaan induk telah berhasil memberikan arahan dan bimbingan dalam pengembangan bisnis, sehingga TASPEN Life dapat menghasilkan pertumbuhan yang baik. Ke depan, TASPEN Group akan terus meningkatkan pertumbuhan bisnis dengan strategi penempatan investasi yang aman dan berkelanjutan.”

Sepanjang 2023, TASPEN Life mencatatkan laba bersih sebesar Rp 90,24 miliar dengan tingkat Return on Equity (ROE) perusahaan mencapai sekitar 13%. Selain itu, Risk Based Capital (RBC) perusahaan pada tahun 2023 tercatat mencapai sekitar 290%. Angka ini terus terjaga di atas batas minimum yang ditetapkan oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK), yakni sebesar 120%. Di samping itu, sepanjang tahun 2023, TASPEN Life telah membayarkan total klaim bruto senilai Rp 656,78 miliar kepada peserta dan telah memberikan perlindungan kepada lebih dari 1,1

juta peserta di seluruh Indonesia.

Sebagai perusahaan induk dari TASPEN Group, TASPEN senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada seluruh anak usaha agar dapat mencetak kinerja perusahaan yang optimal dan melakukan transformasi bisnis. Pada tahun 2023, TASPEN Life telah melakukan transformasi bisnis dengan mendirikan Dana Pensiun Lembaga Keuangan (DPLK) dan telah mengantongi izin pendirian dari OJK. Seluruh upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kinerja perusahaan TASPEN Group dan meningkatkan kepercayaan peserta dan masyarakat.

“TASPEN sebagai perusahaan induk senantiasa berkomitmen untuk dapat berkontribusi lebih terhadap negara. Hal ini sejalan dengan arahan Menteri BUMN Erick Thohir agar setiap perusahaan milik negara (BUMN) dapat berkontribusi terhadap pendapatan negara melalui langkah transformasi bisnis,” kata Yoka. **RMY**

TASPEN Perkuat Customer Care dengan Email Aduan Layanan



Jakarta, 1 Juni 2024 – TASPEN berkomitmen untuk terus memberikan kemudahan bagi para peserta dalam mendapatkan layanan yang cepat dan responsif. Untuk itu, PT TASPEN (Persero) memperkuat customer care dengan saluran aduan layanan untuk penanganan keluhan peserta melalui alamat email tanya.taspem@taspem.co.id. Dengan kanal aduan resmi ini, para peserta TASPEN dapat dengan mudah mendapatkan informasi dan mengajukan keluhan atau pertanyaan terkait layanan. Seluruh keluhan dan pertanyaan peserta dapat diajukan kapanpun. Email pengaduan layanan dapat diakses oleh masyarakat mulai Sabtu, 1 Juni 2024.

Corporate Secretary TASPEN, Yoka Krisma Wijaya mengatakan, “TASPEN memahami kecepatan perusahaan dalam merespons

keluhan dan pertanyaan peserta dapat menentukan kualitas layanan secara keseluruhan. Saluran layanan ini merupakan bagian dari komitmen TASPEN untuk meningkatkan kepuasan pelanggan dan secara aspek bisnis mampu meningkatkan kualitas operasional perusahaan. Upaya ini sejalan dengan arahan Menteri BUMN Erick Thohir yang mendorong perusahaan-perusahaan BUMN agar bekerja lebih efisien dan berorientasi layanan kepada masyarakat.”

Peserta TASPEN dapat menggunakan layanan email ini untuk berbagai keperluan, antara lain untuk pelaporan masalah terkait klaim asuransi, pertanyaan mengenai manfaat dan hak peserta, saran dan masukan untuk perbaikan layanan, pelaporan keluhan administrasi atau teknis, hingga pengaduan berita palsu atau hoaks terkait

TASPEN. TASPEN senantiasa terbuka untuk segala kritik dan saran dari masyarakat, khususnya para peserta terkait produk maupun layanan.

“TASPEN akan selalu berusaha untuk meningkatkan layanan dan beradaptasi dengan kebutuhan para peserta.” Kata Yoka.

Selain itu, TASPEN juga memiliki beberapa saluran pengajuan keluhan, diantaranya Call Center di nomor 1500 919, TASPEN Care yang dapat diakses melalui [website tcare.taspem.co.id](http://tcare.taspem.co.id) atau melalui media sosial resmi TASPEN. TASPEN berupaya untuk terus meningkatkan kualitas layanan dan beradaptasi dengan kebutuhan para peserta, serta menggunakan teknologi komunikasi terkini untuk terus memberikan layanan yang lebih responsif dan dapat diandalkan. **RMY**

TASPEN Tingkatkan Edukasi Keterbukaan Informasi Bagi Peserta

Yogyakarta, 7 Juni 2024 –TASPEN bekerja sama dengan Komisi Informasi Pusat (KIP) mengadakan kegiatan “Sosialisasi dan Edukasi Keterbukaan Informasi Publik” untuk meningkatkan pemahaman peserta ASN/PNS aktif di lingkungan Pemerintah Provinsi (Pemprov) Yogyakarta yang akan memasuki masa pensiun terkait hak mereka dalam mendapatkan informasi yang relevan dan valid dari badan publik.

Komitmen TASPEN Meningkatkan Akses Informasi

Corporate Secretary TASPEN, Yoka Krisma Wijaya, menyatakan bahwa di era digitalisasi ini, TASPEN memahami pentingnya akses informasi yang mudah bagi para pesertanya.

“Kegiatan sosialisasi ini merupakan langkah proaktif TASPEN untuk memastikan para peserta dapat dengan mudah mengakses informasi yang mereka butuhkan, seperti program-program TASPEN, hak dan kewajiban mereka sebagai peserta, serta cara terhindar dari informasi hoaks,” ujar Yoka. Upaya TASPEN dalam meningkatkan akses informasi ini selaras dengan arahan Menteri BUMN Erick Thohir yang menekankan pentingnya transparansi BUMN.

“Penerapan GCG dalam prinsip keterbukaan informasi dapat membantu pemerintah dan masyarakat dalam mengambil keputusan terbaik,” tambah Yoka.

Penghargaan atas Komitmen Keterbukaan Informasi

Komitmen TASPEN terhadap keterbukaan informasi dibuktikan



FOTO : Komisi Informasi Pusat (KIP) mengadakan kegiatan “Sosialisasi dan Edukasi Keterbukaan Informasi Publik” untuk meningkatkan pemahaman peserta ASN/PNS aktif di lingkungan Pemerintah Provinsi (Pemprov) Yogyakarta yang akan memasuki masa pensiun di TASPEN Yogyakarta.

dengan berbagai penghargaan yang diraih, di antaranya:

1. *Most Consistent* Keterbukaan Informasi Publik pada ajang *BUMN Corporate Communications and Sustainability Summit (BCOMSS)* 2024
2. Anugerah Keterbukaan Informasi Publik Kategori Badan Usaha Milik Negara (BUMN) tahun 2023 dari Komisi Informasi Pusat (KIP)
3. Penghargaan Monitoring Evaluasi Keterbukaan Informasi Publik Kategori Informatif dari Komisi Informasi Pusat 2 tahun berturut-turut (2022-2023)

Layanan Informasi Inklusif

TASPEN berkomitmen untuk memberikan layanan keterbukaan informasi yang inklusif bagi semua kalangan, termasuk penyandang

disabilitas. Upaya TASPEN dalam mewujudkan layanan informasi inklusif antara lain:

1. Menyediakan website ramah disabilitas pada website utama dan website Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi (PPID)
2. Menyediakan formulir Permintaan Informasi Publik khusus penyandang tuna netra dalam bentuk huruf braille
3. Memfasilitasi akses khusus bagi penyandang disabilitas di seluruh kantor cabang TASPEN

Masyarakat dan peserta TASPEN dapat memperoleh informasi publik dari TASPEN secara online melalui website PPID TASPEN www.eppid.taspen.co.id, email ppid@taspen.co.id, maupun mendatangi kantor cabang TASPEN yang tersebar di seluruh Indonesia. **DSG**

TASPEN Grup Tingkatkan Manfaat Pensiun Melalui Top-Up Asuransi bagi PPPK di Surakarta



FOTO : Foto bersama penyerahan Surat Keputusan Pengangkatan PPPK di Graha Wisata Niaga Surakarta

Surakarta, 27 Mei 2024 - Sebanyak 729 Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) di Kota Surakarta mendapatkan tambahan dana pensiun melalui program TASPEN Group. Acara penyerahan Surat Keputusan Pengangkatan PPPK di Graha Wisata Niaga Surakarta dihadiri oleh Wakil Walikota Solo Teguh Prakosa, Kepala BKN Kanreg 1 Yogyakarta Paulus Dwi Laksono Harjono, dan sejumlah pejabat lainnya.

Meningkatkan Kesejahteraan ASN

Kepala BKPSDM Surakarta, Dwi Ariyatno, menekankan pentingnya program Taspen Save dari Taspen Life dalam meningkatkan kesejahteraan Aparatur Sipil Negara (ASN). “Demi kesejahteraan ASN, karena Pemkot Surakarta sangat mengedepankan kesejahteraan para ASN, baik pada saat aktif maupun purna tugas,” ujar Dwi. Program ini memberikan peluang bagi PPPK untuk mendapatkan dana pensiun

yang lebih besar melalui top-up asuransi.

Perlindungan Komprehensif

Service and Membership Sector Head PT TASPEN (Persero) KC Surakarta, Anang Hariadi, menjelaskan bahwa perlindungan bagi ASN mencakup Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK), Jaminan Kematian (JKM), dan Jaminan Hari Tua (JHT). “Perlu diketahui, bahwa JHT itu bisa dirasakan manfaatnya setelah purna bakti. Untuk PPPK, berarti setelah selesai masa kontrak. Taspen hadir untuk memberikan suatu perlindungan dan peningkatan kesejahteraan terhadap semua peserta,” ujar Anang.

Perencanaan Masa Depan

Program top-up ini memungkinkan PPPK untuk merencanakan sendiri tabungan hari tua yang akan diterima nantinya. Dengan minimal top up sebesar Rp 100.000 per bulan untuk program Taspen Save dan Taspen

Bright Life Rp. 130.000 per bulan memberikan manfaat tidak hanya bagi PPPK yang mendekati masa pensiun tetapi juga ASN usia muda agar mereka mendapatkan manfaat yang lebih besar ketika memasuki masa tua atau pensiun.

“Kesadaran berasuransi melalui Taspen Life di Surakarta sudah lumayan banyak. Kami terus mensosialisasikan manfaat program ini demi kesejahteraan ASN,” ujar Anang.

Komitmen Taspen

Melalui program ini, PT TASPEN (Persero) KC Surakarta berkomitmen memberikan perlindungan dan peningkatan kesejahteraan bagi ASN dan PPPK di Kota Surakarta. Diharapkan seluruh PPPK dapat memanfaatkan kesempatan ini untuk menyiapkan masa purnabakti yang lebih bahagia dan sejahtera. **DAC**

TASPEN Banjarmasin Gencar Lawan Narkoba, Kirim Perwakilan Ikuti Bimtek P4GN



FOTO: Foto bersama penyerahan pin dan sertifikat kepada seluruh peserta oleh Kepala BNN Provinsi Kalimantan Selatan, Bapak Wisnu Andayana, S.ST, Mk, .

Banjarmasin, 24 April 2024 – TASPEN Banjarmasin berpartisipasi aktif dalam acara Bimbingan Teknis Penggiat P4GN (Pencegahan, Pemberantasan, Penyalahgunaan, dan Peredaran Gelap Narkoba) yang diselenggarakan oleh BNN Provinsi Kalimantan Selatan. Acara ini diikuti oleh perwakilan dari berbagai instansi pemerintahan di wilayah Kalimantan Selatan dan berlangsung selama dua hari, 23-24 April 2024, di Nasa Hotel Banjarmasin.

PT TASPEN (Persero) Kantor Cabang Banjarmasin mengirimkan dua orang perwakilan untuk mengikuti kegiatan ini, yaitu Feby Adhi Putra dan Cesa Rahman Lathif. Acara dibuka dengan sambutan dari Kepala BNN Provinsi Kalimantan Selatan, Wisnu Andayana, S.ST, Mk, yang memaparkan terkait kebijakan

dan strategi nasional P4GN. Beliau menjelaskan bahwa jumlah kasus yang ditangani pada triwulan pertama tahun 2024 mengalami peningkatan dibandingkan periode yang sama di tahun sebelumnya, namun terjadi penurunan pada jumlah barang bukti. Beliau juga menekankan bahwa setiap instansi pemerintah wajib melaksanakan rencana aksi nasional P4GN dan peran Penggiat P4GN sangatlah penting dalam mewujudkan hal tersebut.

Selama dua hari, para peserta mendapatkan materi dari para narasumber yang membahas tentang narkoba dari sisi kesehatan dan aturan, dengan tujuan untuk mencegah peredaran dan penyalahgunaan narkoba. Selain itu, para peserta juga mendapatkan



pembekalan *softskill* dari praktisi untuk menjalankan tugas dan wewenang mereka sebagai Penggiat P4GN.

Acara ditutup dengan pengukuhan Penggiat P4GN dan penyerahan pin dan sertifikat kepada seluruh peserta. BNN berharap para Penggiat P4GN dapat selalu aktif dalam setiap kegiatan penyuluhan anti narkoba, baik di internal instansi maupun di wilayah kerja Provinsi Kalimantan Selatan. **CRL**

Jember Sinergi Tekan Inflasi Lewat "Si Rambo" (Sinergi dan Kolaborasi Mingguan Setiap Rebo)



FOTO: Kegiatan dihadiri oleh Bupati dan Wakil Bupati Jember beserta jajaran kepala dinas dan instansi ini, juga melibatkan kolaborasi dari berbagai BUMN dan BUMD di Kabupaten Jember.

Jember, 29 Mei 2024 - TASPEN Jember menjadi tuan rumah kegiatan mingguan "Si Rambo" (Sinergi dan Kolaborasi Mingguan Setiap Rebo) yang diinisiasi oleh Pemerintah Kabupaten Jember. Kegiatan ini merupakan wadah sinergi dan kolaborasi berbagai instansi dan pihak terkait untuk menekan inflasi di daerah, khususnya di Kabupaten Jember.

Kegiatan yang dihadiri oleh Bupati dan Wakil Bupati Jember beserta jajaran kepala dinas dan instansi ini, juga melibatkan kolaborasi dari berbagai BUMN dan BUMD di Kabupaten Jember. Acara rutin yang diadakan setiap hari Rabu pagi ini diawali dengan olahraga bersama, dilanjutkan dengan rapat koordinasi yang dipimpin oleh Bupati Jember.

Pada kesempatan ini, PT TASPEN (Persero) Kantor Cabang Jember menyampaikan program Taspem dan dukungannya dalam menekan inflasi serta menjaga stabilitas ekonomi dan kehidupan masyarakat di Kabupaten Jember.

"Si Rambo" dikemas setiap hari Rabu dengan tujuan merekatkan hubungan kerja sama antar instansi pemerintah dan swasta di lingkup Kabupaten Jember. Taspem Kantor Cabang Jember berkomitmen menjadi mitra kerja sama yang baik dengan Pemerintah Kabupaten Jember dan berbagai instansi terkait lainnya, baik sebagai peserta Taspem maupun yang akan menjadi peserta pensiun.

Melalui kegiatan "Si Rambo",



diharapkan terjalin kerjasama dan sinergitas antar instansi pemerintah dan swasta dengan tujuan akhir menjaga inflasi di Kabupaten Jember. **MAD**

Rote Ndao, Sumba Timur Raih Penghargaan Terbaik Ketepatan Waktu Setoran Premi



FOTO: Penghargaan diserahkan oleh Human Capital and General Affairs Sector Head Kupang, Hari Setiawan kepada Sekretaris Daerah Sumba Timur, Umbu Ngadu Ndamu dan Plt. Kepala Badan Keuangan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur, Benhard Menoh dan sertifikat kepada perwakilan peserta

Rote Ndao, 21 Mei 2024 - Dalam acara Rapat Koordinasi Pengelolaan Keuangan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan Kabupaten/ Kota se-Nusa Tenggara Timur Tahun Anggaran 2024, TASPEN Kupang memberikan penghargaan kepada Pemerintah Kabupaten Sumba Timur dan Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur atas ketepatan waktu setoran premi IWP, JKK, dan JKM di wilayah kerja TASPEN Kupang.

Penghargaan tersebut diserahkan oleh Human Capital and General Affairs Sector Head Kupang, Hari Setiawan kepada Sekretaris Daerah Sumba Timur, Umbu Ngadu Ndamu

dan Plt. Kepala Badan Keuangan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur, Benhard Menoh.

Sumba Timur dinobatkan sebagai Pemerintah Daerah Terbaik 1, sedangkan Nusa Tenggara Timur meraih penghargaan sebagai Pemerintah Daerah Terbaik 2.

"Penghargaan ini merupakan hasil komitmen Pemerintah Daerah Sumba Timur dalam melakukan penyetoran IWP, JKK, dan JKM dengan tepat waktu, bahkan lebih cepat," jelas Umbu Ngadu Ndamu.

Ia menambahkan bahwa komitmen ini merupakan bentuk

upaya Pemda Sumba Timur untuk menyejahterakan ASN dan memenuhi ketentuan dalam PP No.70 Tahun 2015 tentang Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan Jaminan Kematian (JKM) bagi Aparatur Sipil Negara.

Penghargaan ini diharapkan dapat memotivasi pemerintah daerah lain di wilayah kerja TASPEN Kupang untuk disiplin dalam menyetorkan premi IWP, JKK, dan JKM. Selain itu, diharapkan sinergi antara pemerintah daerah dan TASPEN dapat semakin terjalin untuk mengoptimalkan penerimaan negara dan meningkatkan kualitas layanan TASPEN bagi para peserta. **NF**

TASPEN Sosialisasikan KeTASPENan Bagi PNS Pra-Pensiun di Aceh Utara



FOTO: Nurul Maghfirah, karyawan TASPEN, memaparkan berbagai program dan layanan Ketaspenan kepada PNS di Kabupaten Aceh Utara

Aceh Utara, 20 Mei 2024 - TASPEN Lhokseumawe menggelar sosialisasi KeTASPENan bagi Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang akan memasuki Batas Usia Pensiun (BUP) di lingkungan Pemerintah Kabupaten Aceh Utara. Acara ini dihadiri oleh Sekretaris Daerah Kabupaten Aceh Utara, Dayan Albar, dan Branch Manager TASPEN Lhokseumawe, Lulus Heriyanto.

Nurul Maghfirah, perwakilan TASPEN, memaparkan berbagai program dan layanan KeTASPENan kepada PNS di Kabupaten Aceh Utara. Ia juga menjelaskan hak dan kewajiban yang diberikan oleh TASPEN kepada para peserta. Sekretaris Daerah Kabupaten Aceh Utara, Dayan Albar, dalam sambutannya menyampaikan bahwa sosialisasi ini selain untuk memberikan pemahaman mengenai KeTASPENan, juga merupakan simbol kerja sama yang baik antara TASPEN dan Pemda Kabupaten

Aceh Utara. Kerja sama ini penting untuk memastikan bahwa layanan dan manfaat TASPEN dapat diakses secara optimal oleh para PNS dan pejabat negara di Kabupaten Aceh Utara.

Branch Manager TASPEN Lhokseumawe, Lulus Heriyanto, mengatakan bahwa sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang layanan dan manfaat TASPEN bagi para peserta, terutama bagi PNS yang sudah memasuki BUP. Diharapkan dengan sosialisasi ini,

para peserta dapat memahami hak dan kewajibannya serta manfaat yang akan diperoleh saat pensiun.

Sosialisasi program TASPEN yang efektif memerlukan pendekatan yang terstruktur dan melibatkan langsung para peserta serta Pemerintah Daerah. Dengan strategi ini, diharapkan pemahaman peserta tentang program-program TASPEN akan meningkat, sehingga mereka dapat memanfaatkan semua layanan dan manfaat yang tersedia dengan maksimal. **MF**



TASPEN Tasikmalaya Berikan Penghargaan Apresiasi bagi ASN Purna Tugas



FOTO: Foto bersama Penyerahan Surat Keputusan Wali Kota Tasikmalaya tentang Pemberhentian dan Pemberian Pensiun bagi ASN purna tugas oleh Sekda Kota Tasikmalaya Drs. H. Ivan Dicksan Hasanuddin (tengah) dalam kegiatan pelepasan purna tugas ASN Kota Tasikmalaya

Tasikmalaya, 26 Juni 2024 - TASPEN Tasikmalaya berkomitmen untuk selalu memberikan layanan terbaik dan proaktif kepada seluruh pesertanya. Komitmen ini diwujudkan melalui berbagai inovasi dan kegiatan yang diadakan untuk memudahkan para Aparatur Sipil Negara (ASN).

Salah satu bentuk komitmen TASPEN adalah dengan berpartisipasi dalam Acara Simbolis Pemberhentian dan Pemberian Pensiun bagi ASN yang memasuki masa purna tugas di lingkungan kerja Kota Tasikmalaya dan Kabupaten Tasikmalaya.

Kegiatan ini merupakan hasil kerja sama antara TASPEN Tasikmalaya dengan Pemerintah Kota/Kabupaten Tasikmalaya dan rutin diselenggarakan pada hari Senin pertama setiap bulan. Di Kota Tasikmalaya, kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan Upacara

Bale Kota Tasikmalaya, Jl Letnan Harun No 1 Tasikmalaya. Rangkaian kegiatannya meliputi:

1. Apel pagi yang dipimpin oleh Pj Walikota Tasikmalaya atau Sekretaris Daerah Kota Tasikmalaya, diikuti oleh seluruh ASN yang memasuki masa purna tugas dan tamu undangan.
2. Penyerahan Surat Keputusan Wali Kota Tasikmalaya tentang Pemberhentian dan Pemberian Pensiun bagi ASN purna tugas.
3. Penyerahan simbolis Tabungan Hari Tua dan Pensiun Pertama kepada perwakilan ASN terpilih.
4. Kesempatan bagi perwakilan ASN terpilih untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengabdikan sebagai ASN.

Setelah apel pagi, para ASN purna tugas diundang untuk mengikuti pembekalan singkat terkait manfaat

pensiun yang diterima beserta kewajiban yang harus dilakukan saat pensiun. Dalam kesempatan ini, mereka dapat berkonsultasi dengan Branch Manager TASPEN Tasikmalaya ataupun Pimpinan mitra bayar TASPEN.

Di Kabupaten Tasikmalaya, kegiatan serupa dilaksanakan di Halaman Sekretariat Daerah Kabupaten Tasikmalaya.

Melalui kegiatan ini, TASPEN Tasikmalaya ingin memberikan penghargaan yang layak bagi ASN yang telah berdedikasi selama masa kerjanya. Hal ini merupakan wujud nyata komitmen TASPEN dalam memberikan pelayanan terbaik dan proaktif kepada peserta, serta sejalan dengan visi dan misi perusahaan untuk terus mendukung kesejahteraan para pensiunan ASN di seluruh Indonesia. **VDM**

HUT TASPEN 61 TASPEN Bagikan Ribuan Paket Sembako Gratis untuk ASN



FOTO: TASPEN berikan paket sembako diKementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Paket sembako ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan para ASN aktif menjelang Hari Raya Idulfitri

Jakarta, 5 April 2024 -TASPEN berkomitmen untuk selalu menyejahterakan peserta Aparatur Sipil Negara (ASN), pensiunan ASN, dan masyarakat. Memperingati Hari Ulang Tahun (HUT) ke-61, TASPEN menggelar kegiatan pembagian lebih dari 2.363 paket sembako gratis bagi para ASN aktif di beberapa Kementerian, Lembaga, dan Instansi Pemerintah (KLDI), antara lain Kementerian Badan Usaha Milik Negara, Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi, Kementerian Sekretaris Negara, Badan Kepegawaian Negara, Kejaksaan Republik Indonesia, serta Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan. Kegiatan ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan para ASN aktif menjelang Hari Raya

Idulfitri, serta menjadi wujud syukur TASPEN atas seluruh keberhasilan dan pencapaian bisnis perusahaan di tengah berbagai tantangan bisnis. Corporate Secretary TASPEN Yoka Krisma Wijaya mengatakan, “Pembagian paket sembako gratis ini merupakan wujud nyata komitmen TASPEN untuk meningkatkan kesejahteraan para ASN aktif. Untuk itu, TASPEN berharap paket sembako ini dapat memberi manfaat kepada para ASN dan keluarga, terutama menjelang Hari Raya Idulfitri. TASPEN akan terus berkomitmen untuk meningkatkan kesejahteraan para peserta TASPEN dan masyarakat melalui beragam layanan dan program yang dimiliki perusahaan.”

Setiap paket sembako yang diserahkan, terdiri atas beras, minyak goreng, gula, mie instan dan teh celup kotak. Selain itu, untuk meringankan masyarakat dalam

pemenuhan kebutuhan sembako, TASPEN telah menyelenggarakan kegiatan Bazar Sembako Murah dan Bazar UMKM pada akhir Maret lalu. Pada kegiatan Bazar Sembako Murah, TASPEN menyediakan 1.000 paket sembako murah.

Sementara itu, pada Bazar UMKM, TASPEN menghadirkan total 14 stand makanan dan minuman khas Ramadan beserta olahan produk lainnya dari UMKM Binaan TASPEN. Perayaan HUT ke-61 TASPEN yang bertepatan dengan Bulan Suci Ramadan, menjadi momentum bagi TASPEN untuk memberikan apresiasi kepada peserta TASPEN dan masyarakat yang selama ini telah mendukung penuh layanan dan kinerja TASPEN selama 61 tahun. Ke depan, TASPEN terus berkomitmen untuk tetap Andal Melayani, tidak hanya untuk para ASN dan pensiunan ASN, namun juga untuk masyarakat luas. **VND**

HUT TASPEN 61 TASPEN Bedah Panti Dua Pondok Pesantren di Jawa Barat



Jakarta, 2 April 2024 – TASPEN terus memberikan kontribusi kepada masyarakat melalui berbagai kegiatan Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL). Kali ini, dalam rangka memperingati Hari Ulang Tahun (HUT) TASPEN ke-61, TASPEN memberikan bantuan berupa kegiatan Bedah Panti untuk 2 (dua) pondok pesantren di Jawa Barat, yaitu Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman, Rawa Kalong, Kabupaten Bekasi dan Pondok Pesantren Sirojul Muhtadin di Kabupaten Bogor, bekerja sama dengan Badan Pembina Rohani Islam (Babin Rohis).

PT TASPEN (Persero) memberikan biaya renovasi kamar mandi senilai Rp 25 juta dan memberikan sumbangan handuk sebanyak 61 buah kepada dua pondok pesantren tersebut. Bantuan diserahkan langsung secara simbolis oleh Direktur SDM & TI Ovita Susiana Rosya kepada Pimpinan Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman, Nizan di Rawa Kalong, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat (2/4).

Direktur SDM & TI Ovita Susiana Rosya mengatakan, “Sebagai BUMN di bidang jaminan sosial, TASPEN berkomitmen untuk senantiasa berkontribusi kepada masyarakat. HUT ke-61 TASPEN menjadi berkah tersendiri bagi TASPEN karena bertepatan dengan bulan suci Ramadan 1445 H. Bantuan ini



diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan para santriwan/ santriwati di kedua pondok pesantren dan menjadi bentuk rasa syukur kami kepada Allah SWT atas segala anugerah yang telah diberikan dalam perjalanan panjang TASPEN selama 61 tahun. Kami berharap dapat terus meningkatkan kontribusi perusahaan kepada masyarakat



FOTO: TASPEN memberikan bantuan berupa kegiatan Bedah Panti di Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman, Rawa Kalong, Kabupaten Bekasi

dan memberikan dampak nyata dan signifikan kepada peserta dan masyarakat Indonesia. TASPEN berkomitmen menjalankan beragam program TJSL yang sejalan dengan core bisnis perusahaan.”

Pimpinan Pondok Pesantren Yatim Piatu Baiturrahman, Nizan mengatakan “Kami atas nama pimpinan Pondok Pesantren mengucapkan terima kasih dan mengapresiasi bantuan yang diberikan oleh TASPEN. Bantuan ini diharapkan akan meningkatkan semangat belajar para santriwan/ santriwati di pondok pesantren kami. Semoga Allah SWT mengganti bantuan ini dengan beribu nikmat untuk seluruh karyawan TASPEN.”

TASPEN berharap dapat menjadi Lembaga Pengelola Program Asuransi Sosial dan Dana Pensiun ASN serta Pejabat Negara yang tetap Unggul, Terpercaya dan Berkelanjutan, serta berkontribusi positif terhadap Indonesia. **DBK**

TASPEN Dukung Peningkatan Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa Lumban Suhi-Suhi Toruan



FOTO: TASPEN Pematangsiantar memberikan Bantuan Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa melalui program TJSL kepada Yayasan Hita Do Huta Lumban Suhi-Suhi Toruan

Pematangsiantar, 26 April 2024 - TASPEN Pematangsiantar memberikan Bantuan Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa melalui program TJSL kepada Yayasan Hita Do Huta Lumban Suhi-Suhi Toruan pada hari Jumat, 26 April 2024. Bantuan ini tidak hanya berupa materi, tetapi juga semangat untuk memajukan pendidikan anak usia dini dan pemberdayaan masyarakat desa.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sangat penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Masa usia dini, dari 0 hingga 5 tahun, merupakan periode kritis dalam pembentukan karakter dan perkembangan anak. Pendekatan yang tepat pada masa ini dapat membentuk dasar yang kuat untuk kemampuan intelektual, emosional, dan sosial anak di masa depan. Inisiatif Ibu Stella Florensia Hutajulu, Ketua TP PKK Desa Lumban

Suhi Suhi Toruan, membangun TK Pelita Bangsa untuk mengakomodasi kebutuhan pendidikan anak usia dini di desa tersebut. TK Pelita Bangsa telah berhasil meluluskan 102 siswa, menunjukkan komitmennya dalam memberikan akses pendidikan yang merata.

Namun, tantangan tidak berhenti pada pendidikan formal saja. Pemberdayaan masyarakat desa juga menjadi fokus utama dalam upaya menciptakan kesejahteraan yang berkelanjutan. Melalui Yayasan Hita Do Huta, Ibu Stella dan Pemdes Lumban Suhi Suhi Toruan menggelar berbagai kegiatan pemberdayaan, termasuk pelatihan tenun dan kursus gratis bagi anak-anak dan remaja dari keluarga penenun. Hal ini tidak hanya meningkatkan pendapatan para penenun, tetapi juga memperkuat warisan budaya lokal. Meskipun telah mencapai pencapaian yang signifikan,

tantangan masih ada. Sarana dan prasarana yang memadai masih menjadi kebutuhan mendesak, baik untuk pendidikan anak usia dini maupun pemberdayaan masyarakat.

Bantuan dari TASPEN Pematangsiantar merupakan langkah positif dalam mendukung visi besar untuk membangun Indonesia dari desa. Diharapkan dengan bantuan ini, sekolah dan sanggar di Desa Lumban Suhi Suhi Toruan dapat berkembang lebih baik lagi, menciptakan lingkungan belajar yang optimal bagi anak-anak, dan memberdayakan masyarakat desa untuk meraih kesejahteraan yang berkelanjutan.

Semoga langkah ini dapat menjadi contoh inspiratif bagi desa-desa lainnya dalam upaya memajukan pendidikan dan kesejahteraan masyarakat di seluruh Indonesia. **RN**

Manfaat Bantuan Beasiswa:
Program Jaminan Kematian (JKM)



Besaran Manfaat

Manfaat Beasiswa diberikan bagi anak dari peserta yang wafat sebesar Rp 15.000.000 (lima belas juta) dibayarkan 1 (satu) kali.

01

Ketentuan Penerima

Bantuan beasiswa diberikan kepada paling banyak 2 (dua) orang anak dari peserta yang wafat dengan ketentuan:

- Belum memasuki usia sekolah atau masih sekolah atau kuliah
 - Berusia maksimal 25 tahun
 - Belum pernah menikah
 - Belum bekerja
- 



Dalam hal suami dan istri sebagai peserta mengalami kejadian keduanya wafat, maka pemberian bantuan beasiswa diatur sebagai berikut:

- Apabila hanya memiliki 1 (satu) orang anak hanya diberikan 1 (satu) kali
- Apabila memiliki lebih dari 1 (satu) orang anak, maka diberikan paling banyak untuk 4 (empat) orang anak



03



FOTO : Audit Eksternal ISO 9001 di Branch Office TASPEN Banjarmasin

Di tengah gempuran zaman, PT TASPEN (Persero) terus berbenah diri untuk memberikan layanan terbaik bagi para pesertanya. Salah satu wujud komitmen tersebut adalah dengan mempertahankan sertifikasi ISO 9001:2015 Sistem Manajemen Mutu dan ISO 37001:2016 Sistem Manajemen Anti Penyuapan.

Perjalanan Menuju Sertifikasi ISO

Upaya TASPEN untuk meraih pengakuan internasional ini bukan tanpa perjuangan. Dimulai dengan audit internal yang menyeluruh di seluruh unit kerja, TASPEN memastikan penerapan standar mutu dan anti penyuapan telah berjalan dengan baik.

Tahap selanjutnya adalah audit eksternal oleh British Standard Institution (BSI), lembaga yang diakui secara global. Dalam audit ini, BSI meninjau secara mendalam implementasi sistem manajemen di TASPEN, mulai dari proses, dokumen, hingga budaya kerja.

Hasil yang Membanggakan

Berkat kerja keras dan komitmen seluruh insan TASPEN, usaha mereka membuahkan hasil yang

membanggakan. Tidak ada temuan minor atau mayor dalam audit, yang menunjukkan bahwa TASPEN telah menerapkan sistem manajemen mutu dan anti penyuapan dengan konsisten dan sesuai standar internasional.

Manfaat Sertifikasi ISO bagi TASPEN dan Peserta

Keberhasilan meraih sertifikasi ISO ini membawa banyak manfaat bagi TASPEN dan para pesertanya. Di antaranya:

- Meningkatkan kredibilitas TASPEN sebagai BUMN Asuransi dan Dana Pensiun yang terpercaya.
Mengoptimalkan kinerja karyawan dan efisiensi dalam menjalankan tugas.
- Meningkatkan kepercayaan peserta terhadap pengelolaan bisnis TASPEN.
Memberikan layanan terbaik dan memenuhi harapan peserta.
- Komitmen Menuju Masa Depan yang Lebih Baik

Pencapaian ini menjadi bukti nyata komitmen TASPEN untuk meningkatkan kualitas layanannya dan memberikan rasa aman bagi

Andal Melayani Melalui Sertifikasi ISO

para pesertanya. TASPEN tidak berhenti di sini, perusahaan terus berinovasi dan meningkatkan standarnya untuk menjadi yang terbaik di bidangnya.

Surveillance Audit ISO 37301:2021
Sistem Manajemen Kepatuhan

Sebagai langkah selanjutnya, TASPEN akan melaksanakan Surveillance Audit ISO 37301:2021 Sistem Manajemen Kepatuhan. Hal ini dilakukan untuk memastikan implementasi sistem manajemen kepatuhan berjalan dengan baik dan sesuai dengan sasaran yang ditetapkan.

Upaya TASPEN dalam meraih dan mempertahankan sertifikasi ISO menunjukkan komitmen perusahaan untuk memberikan layanan terbaik bagi pesertanya dan menjadi BUMN yang terpercaya. Dengan komitmen dan kerja keras yang berkelanjutan, TASPEN optimis dapat terus meningkatkan kualitas layanannya dan mencapai visi misinya. **AXL**



FOTO: Tara de Thouars (kiri) memaparkan materi tentang *Stress Management* pada Kegiatan Seminar *Employee Well-being* yang diadakan di Auditorium TASPEN Lt 6. kepada seluruh karyawan TASPEN



Komitmen Mewujudkan Kesejahteraan Karyawan Melalui Employee Well-being Policy (EWP)

TASPEN senantiasa berkomitmen untuk memberikan dukungan terbaik bagi seluruh karyawannya. Salah satu bentuk komitmen tersebut adalah dengan menerapkan Employee Well-being Policy (EWP) di lingkungan TASPEN Group. EWP merupakan program yang dirancang untuk memastikan Insan Grup BUMN memiliki kebebasan, kesempatan, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk memelihara kesehatan fisik, mental, sosial, dan finansial secara berkelanjutan. EWP merupakan program yang dirancang untuk memastikan Insan TASPEN Group memiliki kebebasan, kesempatan, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk

memelihara kesehatan fisik, mental, sosial, dan finansial secara berkelanjutan. Kami percaya bahwa kesejahteraan karyawan bukan hanya tentang kesehatan fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, dan finansial.

Mendukung Kesehatan Fisik dan Mental

Kami menyediakan berbagai fasilitas dan kegiatan untuk mendukung kesehatan fisik karyawan, seperti asuransi kesehatan, gym, senam rutin, komunitas olahraga, dan program Body Recomposition Challenge. Selain itu, kami juga memahami pentingnya kesehatan mental karyawan. Oleh karena itu, kami menyediakan layanan konsultasi

psikater atau psikolog, webinar online terkait kesehatan mental, dan Respectful Workplace Policy (RWP) untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan nyaman bagi semua.

Membangun Interaksi dan Kesejahteraan Sosial

Di TASPEN, kami ingin menciptakan budaya kebersamaan dan kekeluargaan di antara karyawan. Oleh karena itu, kami menyediakan berbagai komunitas dan organisasi karyawan, seperti Baporseni, Bapinroh, SEKATA, Srikandi TASPEN, dan BUMN Muda. Selain itu, kami juga menyediakan ruang laktasi di seluruh kantor cabang untuk para ibu menyusui.

Meningkatkan Kemampuan Finansial

Kemampuan pengelolaan keuangan pribadi yang baik dapat membantu

karyawan terhindar dari tekanan finansial. Oleh karena itu, kami rutin mengadakan webinar literasi finansial dengan berbagai tema, seperti pengelolaan keuangan bulanan, investasi pendidikan anak, investasi menjelang pensiun, dan investasi syariah. Kami juga melakukan sosialisasi pengelolaan keuangan melalui visual campaign pada desktop background, poster, dan WhatsApp Blast.

Menuju Masa Depan yang Lebih Cerah

Penerapan EWP di TASPEN diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, baik bagi perusahaan maupun karyawan. Bagi perusahaan, EWP dapat meningkatkan produktivitas karyawan, menurunkan tingkat absensi, meningkatkan motivasi dan engagement karyawan, dan

meningkatkan citra perusahaan. Bagi karyawan, EWP dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kesejahteraan sosial dan finansial, meningkatkan kepuasan kerja, dan meningkatkan work-life balance.

Kami yakin bahwa EWP merupakan investasi yang penting untuk masa depan TASPEN. Karyawan yang sejahtera dan bahagia adalah aset berharga bagi perusahaan. Oleh karena itu, kami akan terus berupaya untuk meningkatkan dan mengembangkan program EWP agar dapat memberikan manfaat yang optimal bagi seluruh Insan TASPEN Group. **RA**



Srikandi TASPEN : Penggerak Finansial dan Kemajuan Perempuan di Era Modern

Memperingati Hari Kartini 2024, TASPEN kembali menunjukkan komitmennya dalam memberdayakan perempuan melalui program Srikandi TASPEN. Berbagai kegiatan edukatif dan inspiratif digelar, seperti Webinar "Investment Strategy: Saving, Investing, and Growth" dan "Sharing Session: Success Story".

Lebih dari sekadar peringatan, momen ini menjadi penegasan peran strategis Srikandi TASPEN sebagai penggerak finansial dan pendorong kemajuan perempuan di era modern.

Mempertajam Kemampuan

Finansial Srikandi TASPEN

Direktur SDM & TI TASPEN, Ovita Susiana Rosya, dalam sambutannya menyampaikan bahwa "perempuan sukses bukanlah yang memiliki keberuntungan, melainkan perempuan yang memiliki tekad." Webinar dan Sharing Session

dirancang untuk membekali Srikandi TASPEN dengan pengetahuan dan keterampilan yang mumpuni dalam mengelola keuangan dan mengembangkan karir.

Webinar "Investment Strategy: Saving, Investing, and Growth" menghadirkan para pakar di bidang keuangan untuk membekali Srikandi TASPEN dengan strategi investasi yang cerdas dan aman. Di sisi lain, Sharing Session bersama Ovita Susiana Rosya menjadi wadah inspiratif bagi Srikandi TASPEN untuk belajar dari pengalaman dan kiat sukses seorang pemimpin perempuan di TASPEN.

Srikandi TASPEN: Berkarya dan Berkualitas di Semua Lini

Komitmen TASPEN dalam memberdayakan perempuan tidak hanya berhenti di edukasi. Saat ini, terdapat 689 Srikandi TASPEN yang berkontribusi di berbagai lini perusahaan, dengan 210 di

FOTO: Sharing Session bersama Ovita Susiana Rosya, Direktur SDM dan TI TASPEN untuk belajar dari pengalaman dan kiat sukses seorang pemimpin perempuan di TASPEN.

antaranya menduduki posisi middle management hingga top management. Hal ini menunjukkan kesetaraan kesempatan yang diberikan TASPEN bagi perempuan untuk berkarya dan mengambil peran strategis dalam pengambilan keputusan.

Srikandi TASPEN tidak hanya berperan dalam menggerakkan roda perusahaan, tetapi juga menjadi agen literasi keuangan bagi keluarga dan masyarakat. Kemampuan dan tekad mereka menjadi inspirasi bagi perempuan di seluruh Indonesia untuk terus berkarya dan berprestasi.

Menyambut Masa Depan dengan Optimisme

Sejalan dengan arahan Menteri BUMN Erick Thohir, TASPEN terus mendukung transformasi human capital dengan mendorong kepemimpinan perempuan dan generasi muda. Keberadaan Srikandi TASPEN di berbagai posisi strategis menjadi bukti nyata komitmen TASPEN dalam membangun masa depan yang inklusif dan berkelanjutan.

Semangat Kartini yang dikobarkan oleh Srikandi TASPEN menjadi pengingat bahwa perempuan memiliki potensi luar biasa untuk berkarya dan membawa perubahan positif. Di era modern ini, Srikandi TASPEN siap menjadi garda terdepan dalam memajukan bangsa dan membangun Indonesia yang lebih sejahtera. **DBK**



BUMN
UNTUK
INDONESIA

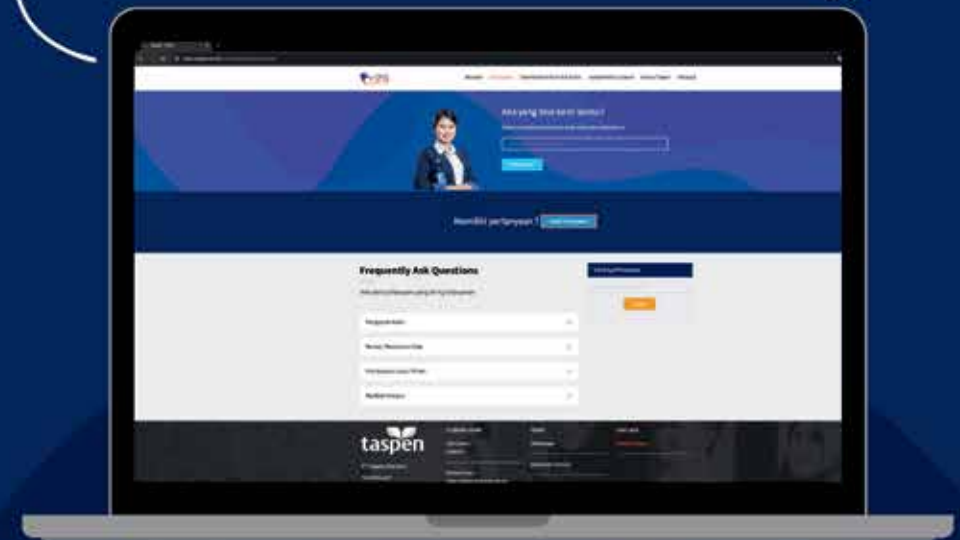


Mudahnya Ajukan Pertanyaan & Informasi KeTASPENAN

Praktis dan dapat diakses kapan saja, dimana saja hanya di **tcare.taspen.co.id**

Ajukan
Pertanyaan

Download
Formulir



tcare.taspen.co.id - 1 500 919



@taspen

Dampak Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja



Kinerja karyawan bagaikan roda penggerak utama dalam mencapai tujuan organisasi. Di balik perputaran roda tersebut, terdapat peran krusial lingkungan kerja yang tak boleh diabaikan. Lingkungan kerja, yang meliputi segala sesuatu di sekitar karyawan saat bekerja, memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas, kuantitas, ketepatan waktu, efektivitas, dan kemandirian kinerja mereka.

Meningkatkan Kinerja Melalui Lingkungan Kerja yang Kondusif
Lingkungan kerja yang kondusif, dengan desain ergonomis, pencahayaan memadai, sirkulasi udara baik, dan minim kebisingan, dapat meningkatkan fokus, semangat, dan produktivitas karyawan. Hal ini berdampak pada peningkatan kualitas dan kuantitas pekerjaan, penyelesaian tugas tepat waktu, penggunaan sumber

daya optimal, dan tumbuhnya rasa tanggung jawab karyawan.

Faktor Pendukung Lingkungan Kerja Kondusif

Faktor-faktor seperti warna, kebersihan, tata ruang, dan rasa aman juga turut memengaruhi terciptanya lingkungan kerja yang positif. Warna-warna cerah dapat meningkatkan semangat, sedangkan warna netral dapat memberikan kesan tenang. Kebersihan dan tata ruang yang rapi menunjang kelancaran alur kerja dan meningkatkan efisiensi karyawan. Rasa aman di tempat kerja menumbuhkan ketenangan dan fokus, sehingga karyawan dapat bekerja dengan optimal.

Penyesuaian dan Keterlibatan untuk Mencapai Lingkungan Kerja Ideal

Perlu diingat bahwa dampak lingkungan kerja terhadap kinerja

karyawan bersifat kompleks dan multidimensi. Setiap individu memiliki preferensi dan kebutuhan yang berbeda, sehingga perlu dilakukan penyesuaian lingkungan kerja agar sesuai dengan kebutuhan mayoritas karyawan. Upaya untuk menciptakan lingkungan kerja kondusif haruslah berkelanjutan dan melibatkan seluruh pihak, baik manajemen, karyawan, maupun pihak terkait lainnya.

Investasi Strategis untuk Kesuksesan Berkelanjutan

Dengan memahami dampak dan faktor-faktor yang memengaruhi lingkungan kerja, perusahaan dapat mengambil langkah strategis untuk mengoptimalkan kinerja karyawan dan mencapai kesuksesan yang berkelanjutan. Lingkungan kerja yang kondusif adalah investasi penting bagi perusahaan untuk meningkatkan kinerja karyawan dan mencapai tujuan organisasi. **MAD**

UU Perlindungan Data Pribadi: Tantangan dan Peluang Bagi Organisasi



Pada tahun 2022, Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) dan Pemerintah resmi mengesahkan Undang-Undang (UU) Perlindungan Data Pribadi (PDP). UU ini hadir untuk memberikan perlindungan, kepastian hukum, dan kemanfaatan bagi seluruh komponen masyarakat terkait data pribadi mereka.

Cakupan definisi data pribadi yang luas dalam UU PDP menunjukkan urgensi regulasi ini. Data pribadi, seperti data biometrik, data genetik, data keuangan, nama, jenis kelamin, agama, dan status perkawinan, perlu dilindungi agar tidak disalahgunakan atau diakses tanpa izin.

Tantangan bagi Organisasi

UU PDP membagi data pribadi menjadi dua jenis: data pribadi spesifik dan data pribadi umum. Pengendali data pribadi, seperti organisasi dan perusahaan, diwajibkan untuk mematuhi aturan terkait pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan data pribadi ini.

Pasal 1 UU PDP mendefinisikan pengendali data pribadi sebagai "setiap orang, badan publik, dan organisasi internasional yang bertindak sendiri-sendiri atau bersama-sama dalam menentukan tujuan dan melakukan kendali

pemrosesan data pribadi". Hal ini berarti semua organisasi dan perusahaan yang menghimpun dan memproses data pribadi pengguna atau pelanggannya dikategorikan sebagai pengendali data pribadi.

Pada tanggal 17 Oktober 2024, UU PDP akan genap berusia dua tahun. Pengendali data pribadi diwajibkan untuk menyesuaikan peraturan internal dan operasionalnya agar sesuai dengan amanat UU ini.

Langkah-Langkah untuk Memenuhi Kepatuhan

Penulis ingin memberikan beberapa langkah yang perlu dilakukan organisasi dan perusahaan untuk memenuhi kepatuhan terhadap UU PDP:

1. Memastikan legalitas organisasi dan perusahaan untuk melakukan pemrosesan data pribadi.
2. Memberikan penjelasan yang jelas kepada pengguna atau pelanggan mengenai tujuan penggunaan data pribadi yang diminta.
3. Meminta persetujuan pengguna atau pelanggan untuk penggunaan data pribadi di luar konteks produk dan layanan yang diberikan.
4. Melakukan pemrosesan data pribadi secara bertanggung

jawab dan sesuai dengan tujuan yang telah disepakati.

5. Memperbarui dan/atau memperbaiki data pribadi pengguna atau pelanggan jika terjadi kesalahan atau ketidakakuratan.
6. Memberikan akses kepada pengguna atau pelanggan terhadap data pribadi mereka dan rekam jejak pemrosesan data pribadi.
7. Meningkatkan proteksi dan perlindungan sistem pemrosesan data pribadi.
8. Melakukan penghapusan data pribadi setelah masa retensi berakhir atau berdasarkan permintaan pengguna atau pelanggan.
9. Menunjuk unit internal untuk menangani fungsi pelindung data pribadi.
10. Membangun kebijakan dan prosedur internal pada fungsi perlindungan data pribadi, termasuk prosedur yang perlu dilakukan apabila terjadi insiden kebocoran data pribadi.

Peluang Penting

Mematuhi UU PDP bukan hanya sebuah kewajiban, tetapi juga peluang bagi organisasi dan perusahaan untuk meningkatkan kepercayaan konsumen dan membangun citra yang positif. Dengan menerapkan langkah-langkah yang tepat, organisasi dan perusahaan dapat memanfaatkan data pribadi secara bertanggung jawab dan etis untuk meningkatkan kinerja bisnis dan memberikan layanan yang lebih baik kepada pelanggan. **RHK**

Senyum, Jurus Jitu Tingkatkan Loyalitas Pelanggan



Source Shutterstock

Senyum telah menjadi bahasa universal dalam menggambarkan rasa suka cita. Seluruh suku dan bangsa di dunia menyepakati, senyuman menjadi lambang dari emosi positif yang dipancarkan melalui raut wajah seseorang.

Tentu, energi positif yang dipancarkan oleh senyuman sudah lama dimanfaatkan perusahaan dalam membangun brand image. Standar pelayanan tingkat tinggi bahkan menjadikan senyuman karyawan sebagai salah satu indikatornya. Hal ini tergambarkan dalam konsep 5 S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).

Bahkan, senyuman yang dipancarkan karyawan dapat berdampak langsung bagi hasil penjualan suatu perusahaan. Hal ini disampaikan oleh Rafaeli dan Sutton dalam bukunya yang berjudul *Expression of Emotion as Part of the Work Role* (1987). Di dalam bukunya, mereka menjelaskan tiga dampak positif dari senyuman ikhlas karyawan terhadap pelanggan.

Pertama, dampak positif berupa penjualan langsung. Pelanggan akan terdorong untuk melakukan transaksi, saat karyawan menawarkan produk dengan senyuman.

Kedua, terbentuknya loyalitas pelanggan terhadap suatu produk. Pelayanan yang ramah tentu dapat menciptakan kepercayaan pelanggan kepada suatu produk dan jasa, sehingga tercipta keinginan untuk melakukan transaksi secara berulang.

Ketiga, terciptanya word-of-mouth yang positif. Pelanggan yang puas, akan menceritakan pengalamannya kepada keluarga dan kerabatnya. Tentu, hal ini dapat menciptakan brand image yang positif bagi perusahaan.

Dampak positif mengenai senyuman, juga pernah disampaikan oleh Tidd dan Lockard dalam bukunya berjudul *Monetary Significance of the Affiliative Smile*. Mereka mendapati bahwa pramusaji yang melayani pelanggan dengan senyuman, tidak hanya memancarkan energi positif, melainkan pelanggan juga akan terpengaruh memberi tip lebih besar.

Tidak hanya senyuman yang dipancarkan langsung oleh karyawan terhadap pelanggan, bahkan iklan melalui berbagai media juga dapat memanfaatkan

kekuatan senyuman. Iklan yang menampilkan ekspresi senyum selebriti dapat menumbuhkan perasaan senang bagi audience. (Kulczynski, 2016)

Senyum memang menjadi salah satu kunci untuk menciptakan kepuasan dan loyalitas pelanggan. Bahkan, se usai pandemi melanda dunia, warga Jepang marak mengikuti kelas “latihan senyum”. Dilansir dari CNBC Indonesia, mahasiswa Jepang secara masif mengikuti kelas ini untuk mempersiapkan diri dalam dunia kerja.

Para mahasiswa ini rela merogoh kocek Rp770.000 untuk mengikuti kelas pelatihan senyum ini. “Saya tidak terlalu banyak menggunakan otot-otot wajah selama pandemi, jadi ini latihan yang bagus,” kata Yodhiha, salah satu peserta kelas, dikutip dari CNBC Indonesia.

Manfaat Lain Senyum bagi Diri Sendiri

Tidak hanya sekadar bermanfaat untuk penjualan dan brand image perusahaan, senyum juga baik untuk diri sendiri. Manfaat ini bisa dirasakan untuk kesehatan fisik maupun mental. Lalu, apa saja manfaat senyum untuk diri sendiri?

1. **Stress Management**
Aura positif yang dipancarkan senyuman, tidak hanya berdampak bagi orang lain, melainkan juga bermanfaat untuk diri sendiri. Terlebih, senyum yang diiringi pikiran positif, tentu juga menghasilkan pikiran yang positif.
2. **Membantu Penampilan Lebih Menarik**
Senyum akan menjadikan seseorang terlihat lebih percaya diri. Terlebih aura positif yang dipancarkan oleh senyuman, dapat membuat lawan bicara lebih tertarik untuk melakukan dan terus melanjutkan interaksi.
3. **Mempererat Hubungan Percintaan**
Senyum juga memiliki dampak positif untuk hubungan percintaan. Emosi positif yang terpancar dari masing-masing pasangan, tentu dapat membentuk hubungan yang harmonis dan langgeng.

Senyum ternyata memiliki berbagai macam manfaat, baik untuk kehidupan pekerjaan maupun pribadi. Mungkin terkesan sederhana, akan tetapi senyum memiliki dampak yang luar biasa. Tidak heran jika banyak perusahaan yang mewajibkan karyawannya untuk tersenyum saat menghadapi pelanggan. **GP**

Source Shutterstock

Personal Branding: Silence is Not Golden Anymore

Dalam dunia yang semakin terkoneksi dan kompetitif, personal branding telah menjadi elemen krusial bagi individu yang ingin menonjolkan diri di berbagai bidang. Dahulu, ada pepatah yang mengatakan "silence is golden" atau "diam adalah emas," yang menekankan bahwa seringkali lebih baik untuk tidak terlalu menonjolkan diri. Namun, di era digital ini, pepatah tersebut tampaknya sudah tidak relevan lagi. Menunjukkan kemampuan dan pencapaian pribadi tidak hanya penting, tetapi juga esensial untuk meraih sukses.

Mengapa Personal Branding Penting?

Personal branding adalah cara Anda mempersepsikan dan memposisikan diri di mata orang lain. Ini bukan sekadar tentang menjadi terkenal, tetapi lebih kepada mengkomunikasikan nilai, keahlian, dan kontribusi yang Anda miliki kepada dunia. Dalam lingkungan profesional, personal branding dapat membantu Anda membangun kredibilitas, meningkatkan peluang karir, dan membedakan diri dari kompetitor lain.

Diam Bukan Lagi Emas

Di dunia yang serba cepat dan penuh informasi, berdiam diri dan berharap seseorang akan menyadari potensi Anda adalah strategi yang berisiko. Saat ini, keberhasilan sering kali datang kepada mereka yang berani menunjukkan apa yang mereka miliki. Mengapa demikian?

• Era Digital dan Media Sosial

Platform seperti LinkedIn, Instagram, dan Twitter telah membuka peluang untuk mempromosikan diri. Menjadi aktif di media sosial memungkinkan Anda membangun jaringan, berbagi pemikiran, dan menampilkan keahlian Anda kepada audiens yang lebih luas.

• Perubahan dalam Budaya Kerja

Banyak perusahaan sekarang mencari karyawan yang tidak hanya kompeten tetapi juga proaktif dan mampu mempromosikan diri serta perusahaan mereka.

• Persaingan yang Ketat

Dalam banyak industri, persaingan semakin ketat. Menunggu untuk diakui bukanlah strategi yang efektif. Anda harus menampilkan diri dan menunjukkan

mengapa Anda layak mendapat perhatian.

Lalu bagaimana mengatasi Stigma "Sombong" dan "Pamer" yang sering muncul ??

Salah satu alasan mengapa banyak orang enggan untuk membangun personal branding adalah takut dianggap sombong atau pamer. Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi stigma tersebut:

• Fokus pada Nilai Tambah

Alih-alih sekadar memamerkan pencapaian, tunjukkan bagaimana pencapaian tersebut memberikan nilai bagi orang lain atau organisasi. Misalnya, berbagi kisah sukses dalam mengatasi tantangan bisa menjadi inspirasi bagi orang lain.

• Berbagi Pengetahuan

Menjadi aktif dalam berbagi pengetahuan dan wawasan melalui artikel, webinar, atau presentasi dapat memperlihatkan bahwa Anda

peduli untuk membantu orang lain berkembang.

• Konsistensi dan Keaslian

Personal branding yang sukses dibangun di atas dasar keaslian dan konsistensi. Tunjukkan siapa Anda sebenarnya dan konsisten dalam perilaku serta komunikasi Anda.

Langkah-langkah Membangun Personal Branding yang Efektif

1. Identifikasi Nilai dan Keahlian Anda, Apa yang membuat Anda unik? Apa keahlian dan nilai yang Anda tawarkan?
2. Bangun Kehadiran Online, Buat profil profesional di platform seperti LinkedIn, dan pastikan profil tersebut mencerminkan keahlian dan pencapaian Anda.
3. Jadilah Aktif dan Terlibat, Terlibatlah dalam diskusi online, tulis artikel, atau berikan komentar yang menunjukkan pengetahuan Anda.
4. Berikan Nilai Tambah, Bagikan konten yang bermanfaat bagi

audiens Anda. Ini bisa berupa tips, analisis, atau insight dari bidang keahlian Anda.

5. Jaringan dan Kolaborasi, Jalin hubungan dengan profesional lain dalam industri Anda. Kolaborasi bisa membuka peluang baru dan memperkuat brand Anda.

Di era modern ini, personal branding bukanlah pilihan, melainkan keharusan. Diam tidak lagi emas; justru bisa membuat Anda kehilangan banyak kesempatan berharga. Jangan biarkan rasa takut dianggap sombong atau pamer menghentikan Anda untuk menampilkan diri dan keahlian Anda. Dengan pendekatan yang tepat, Anda bisa membangun personal branding yang kuat, otentik, dan berpengaruh. Jadi, beranilah untuk bersuara, karena di dunia ini, yang berani tampil dan berbicara adalah yang akan didengar dan diakui. **RN**

Source Shutterstock



Apartemen Siap Huni Paling Strategis di Kota Tangerang

15 Menit ke Bandara Soekarno Hatta

10 Menit ke Stasiun Batuceper

15 Menit ke Mall Tangerang City

Cicilan
Mulai

2Jt'an
/bulan

FREE • Furnish
• Akad

Wisata Seru di Bogor yang Ramah Lansia dan Anak, Bikin Betah !



Dok. Pribadi



Dok. Pribadi

Bogor, kota yang terkenal dengan keindahan alamnya, tak henti-hentinya menarik wisatawan. Tak hanya menawarkan wisata alam yang memukau, Bogor juga memiliki banyak pilihan wisata keluarga yang seru dan menyenangkan. Salah satu yang sedang hits saat ini adalah Tubing Park.

Tubing Park merupakan destinasi wisata yang mengusung konsep One Stop Vacation. Di sini, kamu dan keluarga bisa menikmati berbagai wahana dan fasilitas lengkap untuk liburan yang tak terlupakan.

Wahana Menarik untuk Semua Usia

Tubing Park menghadirkan berbagai wahana yang seru untuk semua usia. Anak-anak bisa bermain di Mini Zoo, berinteraksi dengan hewan-hewan lucu seperti domba, kambing, dan ayam Brahma. Tak hanya itu, mereka juga bisa berenang di kolam renang yang tersedia dengan kedalaman yang berbeda, yaitu 40 cm dan 100 cm. Bagi yang ingin merasakan sensasi petualangan, wahana River

Tubing bisa menjadi pilihan. Kamu bisa meluncur di sepanjang sungai dengan ban karet, menikmati kesegaran air dan keindahan alam di sekitarnya.

Spot Foto Instagrammable dan Area Bersantai

Bagi para pecinta selfie, Tubing Park menawarkan banyak spot foto instagrammable. Kamu bisa berfoto di Sand Land, area yang dihiasi pasir putih dan kursi geladak, seolah-olah sedang berada di pantai.

Tubing Park juga menyediakan area bersantai yang nyaman bagi kamu yang ingin melepas lelah. Duduklah di gazebo yang teduh sambil menikmati pemandangan sungai yang indah.

Fasilitas Lengkap dan Harga Terjangkau

Tubing Park dilengkapi dengan berbagai fasilitas yang lengkap, seperti mushola, toilet, dan area parkir yang luas. Tak hanya itu, Tubing Park juga menyediakan restoran dan kafe yang menyajikan

berbagai menu makanan dan minuman yang lezat.

Harga tiket masuk Tubing Park sangatlah terjangkau, yaitu Rp 10.000 untuk tiket masuk dan sudah termasuk parkir. Untuk menikmati wahana yang ada, kamu perlu membayar biaya tambahan.

Tips Berlibur di Tubing Park

1. Datanglah di pagi atau sore hari untuk menghindari keramaian.
2. Gunakan pakaian yang nyaman dan alas kaki yang sesuai.
3. Bawalah topi, sunscreen, dan air minum yang cukup.
4. Siapkan uang tunai untuk pembayaran wahana dan pakan hewan.

Tubing Park adalah pilihan tepat untuk liburan keluarga di Bogor. Dengan berbagai wahana menarik, fasilitas lengkap, dan harga terjangkau, Tubing Park siap memberikan pengalaman liburan yang tak terlupakan bagi kamu dan keluarga. **RH**

Menjelajahi Keindahan dan Fenomena Alam Kawah Ijen



Dok. Pribadi

Kawah Ijen, sebuah danau kawah asam yang terletak di puncak Gunung Ijen, Jawa Timur, menawarkan pesona alam yang luar biasa. Danau kawah ini memiliki kedalaman 200 meter dan luas 5.466 hektar, menjadikannya danau air asam kuat terbesar di dunia.

Gunung Ijen, dengan ketinggian 2.386 mdpl, terakhir meletus pada tahun 1999. Salah satu fenomena alam yang paling terkenal di sini adalah blue fire, api biru yang muncul di dalam kawah.

Pendakian ke Kawah Ijen bisa dimulai dari dua tempat: Banyuwangi atau Bondowoso. Pintu gerbang utama ke Taman Wisata Kawah Ijen terletak di Paltuding, Banyuwangi.

Perjalanan menuju kawah cukup menantang. Dari Paltuding, pendaki harus berjalan kaki sekitar 3 km dengan medan yang menanjak dan berpasir. Jalur pendakian awal memiliki kemiringan 25-35 derajat, dan pendaki harus berhati-hati agar tidak tergelincir.

Setelah mencapai puncak, pendaki akan disuguhkan dengan pemandangan danau kawah berwarna hijau biru susu yang menakjubkan. Di sinilah blue fire muncul, biasanya antara jam 2 hingga 4 dini hari.

Blue fire terjadi karena pembakaran gas belerang yang keluar dari celah-celah di kawah. Fenomena alam ini menjadi daya tarik utama wisata Kawah Ijen dan hanya dapat dilihat di

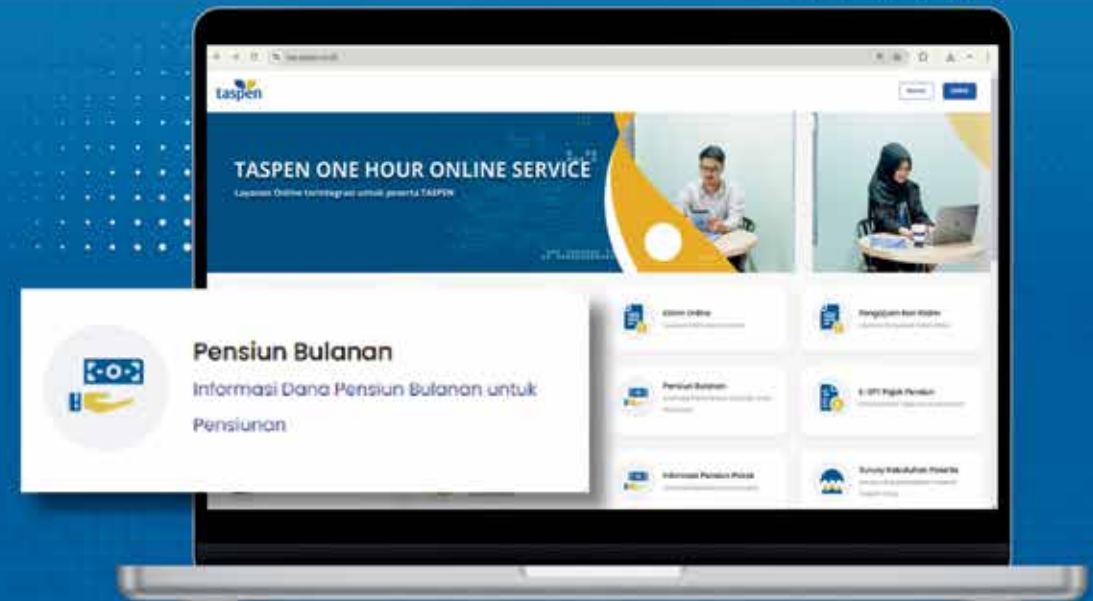


Dok. Pribadi

dua tempat di dunia, yaitu di Ijen dan Ethiopia (Gunung Dallol). **MAD**

Dapatkan Akses Informasi Tentang Pensiun Bulanan

Praktis dan mudah diakses kapan saja, di mana saja melalui **tos.taspen.co.id**.



Layanan Email Khusus Penanganan Keluhanan Pelanggan

TASPEN menghadirkan Layanan Email Khusus Penanganan Keluhan Pelanggan untuk memudahkan Anda dalam menyampaikan keluhan Anda. Kirimkan Keluhanmu melalui :

Alamat Email **tanya.taspen@taspen.co.id**

To: **tanya.taspen@taspen.co.id**

Subject: **Halo TASPEN, Mau Nanya**

Halo TASPEN,

Mau Tanya soal Informasi KeTASPENAN dong? Mohon dijawab.

Terima Kasih



Menyingkirkan Perut Buncit: Sebuah Pendekatan Common Sense

Perut buncit, selain mengganggu penampilan, juga membahayakan kesehatan. Banyak orang ingin menghilangkannya, tapi tak jarang menyerah di tengah jalan. Artikel ini membahas cara menghilangkan perut buncit dari sudut pandang common sense, bukan medis.

Penyebab Perut Buncit

Perut buncit disebabkan oleh penumpukan lemak visceral di sekitar organ dalam perut. Lemak ini, seperti beban tambahan, memaksa organ bekerja lebih keras, meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti jantung, diabetes, dan demensia.

Bahaya Tersembunyi

Meskipun banyak orang yang sadar akan bahaya perut buncit, tak jarang mereka memilih untuk mengabaikannya. Alasannya beragam, mulai dari "masih merasa sehat" hingga "ingin menikmati hidup".

Namun, perlu diingat bahwa kesehatan tidak datang secara gratis. Tubuh kita, bak mesin, memiliki batas kemampuan. Memaksanya bekerja terus menerus tanpa istirahat dan asupan nutrisi yang tepat akan berakibat fatal.

Langkah-langkah Menghilangkan Perut Buncit

Berikut tiga prinsip utama untuk menghilangkan perut buncit:

1. **Istirahat Cukup**
Tidurlah 7-9 jam per hari. Saat

tidur, tubuh meregenerasi sel-sel yang rusak dan memperbaiki diri. Istirahat yang cukup membantu organ tubuh bekerja lebih optimal.

2. **Nutrisi Seimbang**
Konsumsi makanan alami yang minim olahan dan kaya nutrisi. Hindari makanan olahan yang tinggi gula, lemak, dan zat tambahan. Bacalah label makanan dengan cermat untuk mengetahui kandungannya.

3. **Olahraga Teratur**
Berolahragalah secara rutin untuk membakar kalori dan membangun otot. Otot membantu tubuh membakar lemak lebih banyak, bahkan saat istirahat.

Kesadaran Kunci Utama

Menghilangkan perut buncit membutuhkan komitmen dan konsistensi. Tak ada cara instan. Yang terpenting adalah kesadaran akan pentingnya kesehatan.

Bonus Demografi: Aset atau Beban?

Indonesia saat ini mengalami bonus demografi, di mana usia produktif jauh lebih besar daripada nonproduktif. Sayangnya, banyak dari mereka yang memiliki gaya

hidup tidak sehat dan berisiko penyakit degeneratif.

Jika hal ini terus berlanjut, bonus demografi bukannya menjadi aset, tapi justru beban. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat.

Menghilangkan perut buncit bukan hanya tentang penampilan, tapi juga investasi untuk masa depan. Dengan pola hidup sehat, kita dapat terhindar dari penyakit dan menikmati hidup yang lebih berkualitas. **GAW**



Gentle Parenting vs VOC Parenting: Memilih Jalan Terbaik untuk Mendidik Anak

Menjadi orang tua merupakan sebuah perjalanan yang penuh dengan cinta, tawa, dan juga tantangan. Salah satu tantangan terbesar adalah memilih pola asuh yang tepat untuk membesarkan anak. Di zaman modern ini, banyak sekali pilihan pola asuh yang tersedia, dua di antaranya yang sedang banyak dibicarakan adalah Gentle Parenting dan VOC Parenting.

Gentle Parenting: Membangun Generasi Penuh Empati dan Kebahagiaan

Gentle Parenting merupakan pola asuh yang berfokus pada empat pilar utama: empati, respek, pemahaman, dan batasan. Orang tua yang menerapkan Gentle Parenting berusaha untuk memahami perasaan anak dan menggunakan pemahaman tersebut untuk menentukan tindakan yang tepat. Mereka juga menghormati anak sebagai individu dan memberikan batasan yang jelas dan konsisten untuk memberikan rasa aman kepada anak.

Penelitian menunjukkan bahwa Gentle Parenting dapat memiliki efek positif pada perkembangan anak. Anak-anak yang dibesarkan dengan Gentle Parenting cenderung lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih sukses dalam hidup. Mereka juga memiliki keterampilan regulasi diri yang baik, keterampilan sosial yang positif, kepercayaan diri, rasa empati, dan rasa bahagia.

Meskipun Gentle Parenting memiliki banyak manfaat, namun menerapkannya tidak selalu mudah. Orang tua perlu memiliki kesabaran, konsistensi, dan komitmen untuk menerapkan Gentle Parenting secara efektif.

VOC Parenting: Kedisiplinan dengan Sentuhan Otoriter

VOC Parenting merupakan pola asuh yang mengutamakan kedisiplinan



Source Shutterstock

dengan pendekatan yang cenderung otoriter. Pola asuh ini terinspirasi dari Vereenigde Oostindische Compagnie (VOC), perusahaan dagang Belanda yang terkenal dengan cara-caranya yang tegas dan keras.

Orang tua yang menerapkan VOC Parenting memiliki ekspektasi tinggi terhadap anak-anak mereka dan mengharapkan mereka untuk mengikuti aturan ketat serta patuh tanpa pertanyaan. Mereka cenderung menggunakan hukuman keras, seperti ancaman, memperlakukan, atau disiplin fisik, untuk menegakkan otoritas mereka dan mengendalikan perilaku anak-anak.

VOC Parenting dapat efektif dalam mencapai kepatuhan jangka pendek dari anak-anak. Namun, pola asuh ini memiliki banyak efek negatif jangka panjang pada perkembangan anak, seperti agresivitas, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, dan kurangnya kemandirian.

Menemukan Keseimbangan: Memilih Pola Asuh yang Tepat

Kedua pendekatan, Gentle Parenting

dan VOC Parenting, memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Orang tua perlu mempertimbangkan dampak jangka panjang dari pola asuh yang mereka terapkan dan mencari keseimbangan yang mendukung perkembangan anak secara holistik.

Berikut adalah beberapa tips untuk menemukan keseimbangan antara Gentle Parenting dan VOC Parenting:

1. Pahami kebutuhan anak Anda: Setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Orang tua perlu memahami kebutuhan anak mereka dan menyesuaikan pola asuh mereka accordingly.
2. Gunakan komunikasi yang terbuka dan jujur: Komunikasi yang terbuka dan jujur dengan anak sangat penting dalam membangun hubungan yang kuat dan sehat.
3. Tetapkan batasan yang jelas dan konsisten: Batasan yang jelas dan konsisten membantu anak-anak merasa aman dan terlindungi.
4. Gunakan disiplin yang positif:

Disiplin yang positif berfokus pada membantu anak-anak belajar dari kesalahan mereka dan membuat pilihan yang baik.

5. Berikan kasih sayang dan dukungan: Anak-anak membutuhkan kasih sayang dan dukungan dari orang tua mereka.
6. Jangan ragu untuk mencari bantuan: Jika Anda merasa kesulitan dalam menerapkan pola asuh yang tepat, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional.

Menjadi orang tua merupakan sebuah proses belajar yang berkelanjutan. Tidak ada pola asuh yang sempurna, dan yang terpenting adalah berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anak. Dengan memahami kelebihan dan kekurangan dari Gentle Parenting dan VOC Parenting, serta menerapkan tips-tips di atas, orang tua dapat menemukan pola asuh yang tepat untuk membesarkan anak-anak yang bahagia, sehat, dan sukses. **RSA**

8 Hal yang Perlu Kamu Lakukan Agar Tidak Menyesal di Masa Tua

Menikmati masa muda memang sangat mengasyikan tapi jangan lupa bahwa masa tua juga perlu dipersiapkan. Kehidupan di masa tua sangat bergantung dengan kebiasaan yang dilakukan ketika masa muda. Kesejahteraan dan kebahagiaan di masa tua tentu menjadi idaman bagi setiap orang, berikut beberapa hal yang dapat dilakukan agar tidak menyesal di masa tua:

1. **Katakan apa yang ingin kita katakan, bukan apa yang ingin orang lain dengar**
Ketika berinteraksi dengan orang lain, baik saat bekerja, belajar, dan sebagainya. Penting untuk kita menyampaikan apa yang ingin dikatakan, bukan apa yang ingin orang lain dengar. Bersikap jujur dengan diri sendiri akan membuat perasaan jadi lebih tenang dan bahagia. Hindarilah kebiasaan untuk selalu jadi seperti yang orang lain inginkan.
2. **Khawatir harus lebih kecil dari rasa syukur**
Rasa khawatir terhadap sesuatu memang lumrah tapi jika dilakukan secara berlebihan justru akan

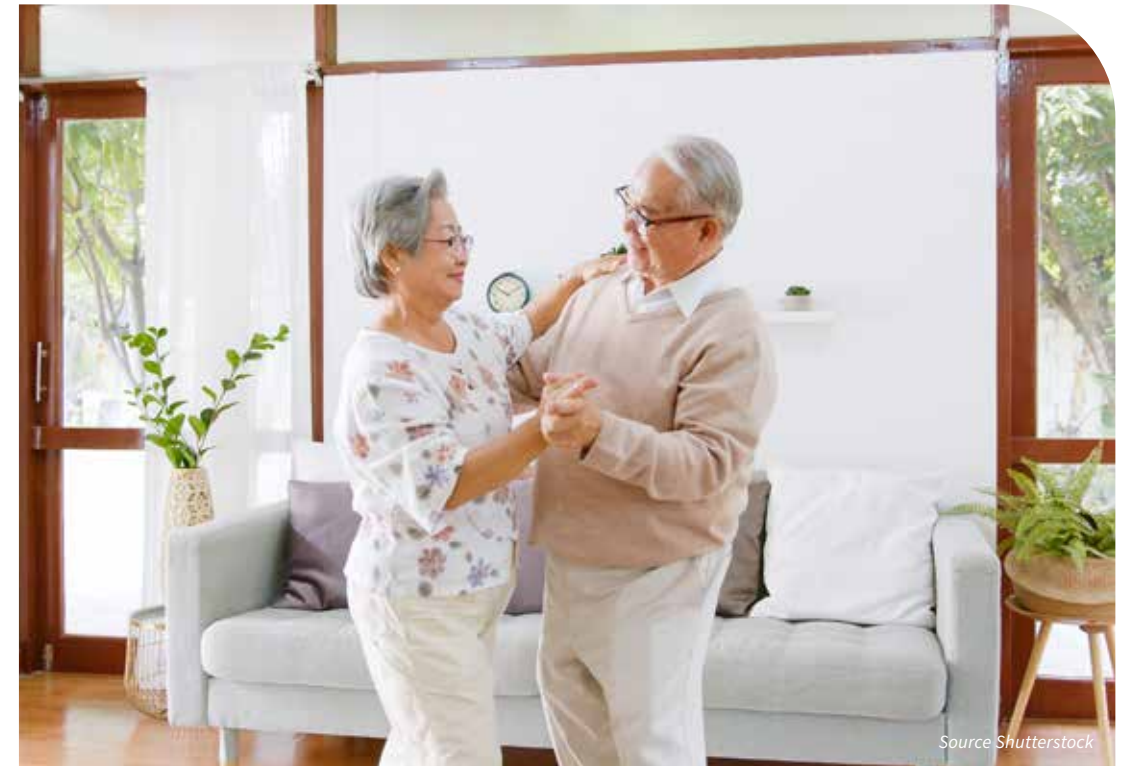
berdampak negatif bagi diri kita. Berbanding terbalik, rasa syukur itu sebaiknya harus lebih besar, karena perasaan syukur bermuara pada rasa keberterimaan atas apa yang sudah diperoleh. Hal itu dapat membuat perasaan hati menjadi lebih lega, tenang, dan senang.

3. **Banyak gerak dan kurangi mager**
Aktivitas yang dilakukan seperti olahraga membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Tubuh yang banyak gerak dapat meningkatkan produktifitas, kesehatan, dan perasaan yang riang. Jauhkanlah dari sifat



yang malas akan bergerak karena berdampak buruk bagi tubuh dan menurunkan tingkat produktifitas. Teruslah bergerak dan memberi manfaat.

4. **Mengutamakan pendidikan, selagi masih mampu dan bisa**
Pendidikan ialah jembatan untuk meraih cita-cita yang lebih tinggi. Ketika kesempatan untuk menimba ilmu masih terbuka dan mampu untuk dilakukan. Sangat dianjurkan bagi kita untuk terus belajar dan mengenyam pendidikan. Dengan adanya proses belajar membuat otak terus berpikir dan akan terus terasah. Proses berpikir dan belajar yang terus



dilakukan berguna untuk menambah wawasan sehingga sangat baik bagi kehidupan kita kini dan masa mendatang.

5. **Rutin mengecek kesehatan**
Meski tidak sedang sakit, rutin mengecek kesehatan tubuh sangat direkomendasikan. Hal itu demi untuk menghindari penyakit yang tidak diinginkan bersarang di dalam tubuh. Pengecekan kesehatan yang rutin ialah salah satu cara penanggulangan sejak dini dari masalah besar atau penyakit yang mungkin saja tiba-tiba muncul di masa yang akan datang. Oleh karena itu, rutin mengecek kesehatan sangat baik dilakukan.
6. **Perbanyak ilmu agama**
Mempelajari ilmu agama juga tidak kalah penting, bahkan ilmu agama bisa menjadi

pondasi atau landasan bagi kita dalam menentukan sikap dan mengambil keputusan. Ilmu agama selalu mengajarkan bagaimana cara bersikap yang benar dengan Pencipta dan ciptaannya. Ilmu agama yang dimiliki dapat memberikan arahan agar kita tidak berada di jalan yang salah dan petunjuk bagi kita untuk menjalani kehidupan bersama orang lain, keluarga, ataupun masyarakat.

7. **Jadi bermanfaat untuk orang lain**
Hidup tidak selalu tentang capaian diri sendiri, hidup bisa lebih berharga ketika bisa mempunyai peran untuk memberikan bantuan atau kemudahan bagi orang lain. Kebermanfaatan yang diberikan ke orang lain dapat mengaktualisasi keberadaan diri kita bahwa kita bisa

berguna bagi orang lain. Teruslah menjadi baik untuk orang lain.

8. **Hadir dan fokus pada momen saat ini**
Rasakanlah setiap momen yang sedang berlangsung dalam hidup kita dengan penuh makna. Tumbuhkanlah rasa kehadiran dan fokus pada diri kita ketika mengerjakan sesuatu atau sedang mengikuti acara tertentu. Hal itu tentu dapat memberikan kesan yang bermakna di setiap harinya.

Sebelum penyesalan itu datang, delapan hal di atas bisa menjadi perhatian bagi kita untuk dilakukan mulai sekarang, dengan harapan hal tersebut bisa membantu untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik. Muda aman dan tua bahagia. **RB**

Melepas Penat Melalui Hobi



Dok. Pribadi

Rutinitas harian bagaikan roda yang terus berputar, mengantarkan kita pada rasa jenuh dan penat. Ditambah lagi dengan target dan tuntutan kerja yang kian meningkat, seakan tak ada ruang untuk bernafas lega. Tapi, jangan khawatir, kamu tidak sendiri! Di tengah hiruk pikuk kehidupan, banyak cara untuk menemukan kebahagiaan dan melepaskan stres, salah satunya adalah dengan menyalurkan hobi.

Menemukan Kebahagiaan di Balik Tendangan Bola

Bermain sepak bola merupakan salah satu hobi yang digemari banyak orang. Namun, bagaimana jika sepak bola dimainkan dengan konsep yang berbeda, bukan untuk bersaing dan mengejar kemenangan, melainkan untuk bersenang-senang dan melepas penat?

Di sanalah lahir komunitas Fun Football, sebuah komunitas yang mengedepankan kebahagiaan dan kesenangan dalam bermain sepak bola. Komunitas ini diikuti

oleh berbagai macam orang, dari yang jago main bola sampai yang baru belajar. Tak penting seberapa lihai kamu menendang bola, yang terpenting adalah semangat untuk bersenang-senang dan membangun kebersamaan.

Membangun Kebersamaan dan Memupuk Kebahagiaan

Di lapangan Fun Football, kamu akan menemukan suasana yang berbeda. Tak adateriakan keras dan ketegangan saat bertanding, yang ada hanyalah tawa, canda, dan keramahan antar anggota komunitas. Menang atau kalah bukan hal yang penting, yang terpenting adalah kebahagiaan yang terpancar dari setiap tendangan bola dan umpan silang.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi di lapangan justru menjadi sumber tawa dan keseruan. Terjatuh saat berusaha mencetak gol, gagal menguasai bola, atau bahkan mencetak gol bunuh diri, semua itu disambut dengan tawa dan tepuk tangan meriah. Di sini, kamu bebas

mengekspresikan diri dan menikmati permainan tanpa rasa cemas atau takut salah.

Menjalin Relasi dan Mempererat Persahabatan

Komunitas Fun Football tak hanya menawarkan kesenangan, tetapi juga peluang untuk membangun relasi. Bermain bersama di lapangan, berbagi tawa dan keringat, membantu menjalin pertemanan baru dan mempererat hubungan antar anggota. Tak jarang, komunitas ini menjadi tempat untuk bersantai dan melepas beban pikiran.

Oasis di Tengah Hiruk Pikuk Kehidupan

Di tengah kesibukan dan hiruk pikuk kehidupan, Fun Football hadir sebagai oasis yang menyegarkan. Komunitas ini menjadi pengingat bahwa hidup tak selalu tentang keseriusan dan target, tetapi juga tentang menemukan kebahagiaan dan menikmati momen-momen indah bersama orang lain.

Bagi kamu yang mencari cara untuk menghilangkan penat dan membangun semangat baru, Fun Football bisa menjadi pilihan yang tepat. Yuk, bergabung dengan komunitas ini dan rasakan sendiri sensasi kebahagiaan yang tercipta dari setiap tendangan bola!

Ingatlah: "MEN SANA EN CORPORE SANO!" (Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat).

Mari kita jaga kesehatan fisik dan mental dengan menyalurkan hobi dan membangun kebersamaan. **AVH**

Menciptakan Aquascape Tanaman Sri Rezeki Memukau di Ruang Kantor

Lingkungan kerja yang nyaman dan sehat menjadi salah satu faktor penting. Salah satu cara untuk menciptakan lingkungan yang demikian adalah dengan menghadirkan elemen alam seperti tanaman hijau ke dalam ruang kantor. Tanaman tidak hanya berfungsi sebagai elemen dekoratif, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas udara. Salah satu cara yang menarik untuk menciptakan atmosfir yang menyegarkan adalah dengan memperkenalkan aquascape menggunakan tanaman Sri Rezeki. Kita dapat mengubah tanaman Sri Rezeki yang mudah ditemukan di jalanan menjadi aquascape yang memukau. Inilah cerita tentang bagaimana kita dapat mengubah sesuatu yang sederhana menjadi karya seni yang mempesona.

Tanaman Sri Rezeki yang juga dikenal sebagai *Zamioculcas zamiifolia* sering ditemui di trotoar, taman kota, atau bahkan di dalam pot rumah tangga. Meskipun tumbuh di lingkungan urban yang keras, tanaman ini memiliki daya tahan yang luar biasa dan tetap indah meskipun minim perawatan. Potensi keberadaannya sebagai elemen dekoratif di ruang kantor pun cukup menjanjikan.

Langkah-langkah Memodifikasi Tanaman Sri Rezeki Menjadi Aquascape

1. Pemilihan Tanaman: Pilih tanaman Sri Rezeki yang sehat dan memiliki bentuk daun yang menarik. Pastikan untuk memilih tanaman dengan akar yang kuat untuk memudahkan

2. Proses transplantasi
2. Persiapan Wadah: Siapkan wadah yang sesuai untuk aquascape. Kita dapat menggunakan wadah transparan seperti akuarium kecil atau mangkuk kaca untuk menampilkan keindahan akar tanaman
3. Transplantasi: Hati-hati keluarkan tanaman Sri Rezeki dari asalnya dan bersihkan akar dari tanah yang menempel
4. Pengaturan: Susun tanaman Sri Rezeki di dalam wadah dengan gaya yang menarik. Anda dapat menata akar tanaman secara bebas atau menggunakan batu-batuan kecil sebagai penyangga.

5. Pengisian dengan Air: Isi wadah dengan air bersih hingga menutupi akar tanaman. Pastikan untuk mengganti air secara teratur untuk menjaga kebersihan aquascape Anda.

Dari trotoar yang penuh dengan tanaman Sri Rezeki, kita telah berhasil mengubahnya menjadi karya seni aquascape yang memikat di ruang kantor. Langkah sederhana ini tidak hanya meningkatkan keindahan ruang kerja, tetapi juga menghadirkan kedamaian alam ke dalam lingkungan urban yang padat. Dengan sentuhan kreativitas dan sedikit usaha, kita dapat mengubah hal-hal sederhana di sekitar kita menjadi sesuatu yang luar biasa. **IW**

Dengan mengubah tanaman Sri Rezeki yang sederhana menjadi aquascape yang memukau, kita dapat meningkatkan keindahan ruang kerja dan menghadirkan kedamaian alam ke dalam lingkungan urban yang padat. Langkah-langkahnya pun sederhana dan mudah dilakukan.



Dok. Pribadi



Belajar Kelola Emosi dari Film Inside Out 2

Dalam perjalanan beranjak dewasa, banyak hal tak terduga yang dihadapi setiap manusia. Salah satu perubahan signifikan yang dirasakan yaitu perkembangan emosi manusia dewasa menjadi semakin variatif. Film “Inside Out 2” berhasil membungkus fenomena emosional dalam kemasan yang ringan dan menghibur. Tak sedikit perspektif bijak tersirat dalam film yang digarap oleh Kelsey Mann ini. Berikut beberapa tips mengelola emosi yang dapat dipelajari dari film “Inside Out 2”.



Hidup Tidak Selalu Tentang Bahagia

Salah satu momen paling penting dalam film ini adalah ketika Joy mengatakan, “Maybe this is what happens when you grow up. You feel less joy.” Pernyataan ini mencerminkan kenyataan bahwa saat kita tumbuh dewasa, kita tidak bisa selalu merasa bahagia. Kebahagiaan tidak selalu menjadi emosi yang dominan dipikirkan kita

dan itu adalah normal. Perasaan seperti sedih, takut, dan marah juga penting dalam perkembangan serta pembelajaran seseorang. Kesadaran tentang perasaan kecewa sebagai bagian dari proses bertumbuh adalah kemampuan yang penting dikuasai agar kita mampu menjalani kehidupan secara lebih bijak dan mindful. Kekecewaan adalah perasaan yang normal untuk dihadapi, bukan semata-mata emosi yang perlu dihindari.

Tumbuh Dewasa Melibatkan Emosi yang Beragam

Saat kita tumbuh dewasa, kita akan mengalami berbagai macam emosi. Merasa kurang bahagia bukan berarti ada yang salah, melainkan bagian dari proses pendewasaan dan pemahaman diri. Hal ini ditunjukkan dengan kedatangan, Anxiety, Envy, Ennui, Nostalgia, and Embarrassment dalam markas pemikiran Riley, , tokoh utama dalam film ini. Melalui perjalanannya, Joy dan emosi lainnya belajar bekerja sama dengan keberadaan setiap emosi dalam kehidupan tokoh utama yaitu Riley.

“Maybe this is what happen when you grow up. You feel less joy” – Joy

Keragaman emosi ini membantu Riley menghadapi tantangan hidupnya dengan cara yang lebih seimbang dan matang.

Perubahan adalah Bagian dari Hidup

Film yang rilis pada 14 Juni 2024 ini menggambarkan Riley yang menghadapi banyak perubahan dalam hidupnya seperti sekolah menengah, teman baru, dan tekanan sosial. Perubahan tersebut adalah hal normal yang dihadapi setiap manusia sebagai bagian dari kehidupan. Perubahan adalah hal yang tak terhindarkan, terutama saat kita tumbuh dewasa. Barangkali akan muncul perasaan bingung, frustrasi, dan ketidaknyamanan pada saat menyadarinya, namun menerima dan beradaptasi dengan perubahan adalah kunci ketenangan hidup.

Pelajaran-pelajaran ini mampu membantu kita memahami bahwa keberadaan berbagai emosi adalah normal dan penting untuk perkembangan karakter kita. Film ini menegaskan bahwa semua emosi, baik positif maupun negatif, memiliki peran yang berharga dalam membentuk siapa kita dan bagaimana kita berinteraksi dengan dunia. **RMV**

Lari: Tren Olahraga Modern yang mengubah Gaya Hidup



Source Shutterstock

Di era modern ini, banyak orang mencari cara untuk hidup lebih sehat dan bahagia. Salah satu pilihan yang populer adalah lari. Lari bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga gaya hidup yang menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan, sosial, dan bahkan fashion.

Meningkatkan Kesehatan dan Kefitiran

Lari adalah aktivitas fisik yang ideal untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Aktivitas ini membantu membakar kalori, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Selain itu, lari juga membantu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

Membangun Komunitas dan Persahabatan

Lari dapat menjadi sarana untuk membangun komunitas dan persahabatan. Banyak komunitas lari

yang diselenggarakan di berbagai kota, di mana Anda dapat bertemu orang-orang baru dengan minat yang sama. Berlari bersama dengan orang lain dapat membantu meningkatkan motivasi dan membuat lari lebih menyenangkan.

Menjadi Trend Fashion

Lari bukan hanya tentang kesehatan dan kebugaran, tetapi juga tentang fashion. Berbagai brand ternama kini menghadirkan berbagai produk fashion lari yang stylish dan fungsional. Pakaian dan sepatu lari didesain dengan teknologi terbaru untuk meningkatkan performa dan kenyamanan. Lari menjadi identitas diri dan ekspresi gaya pribadi.

Hemat dan Mudah Diakses

Lari merupakan olahraga yang relatif murah dan mudah diakses. Tidak memerlukan peralatan khusus yang mahal. Anda hanya perlu memiliki sepasang sepatu lari yang nyaman dan bisa berlari di mana saja dan kapan saja. Tersedia berbagai

pilihan komunitas lari gratis atau berbiaya rendah, sehingga Anda dapat memulai lari tanpa harus mengeluarkan banyak biaya.

Lebih Dari Sekedar Olahraga Lari adalah lebih dari sekedar olahraga. Lari adalah gaya hidup yang dapat membantu Anda mencapai kesehatan dan kebahagiaan yang optimal. Dengan berbagai manfaatnya, tak heran jika lari menjadi tren yang digemari banyak orang di era modern ini.

Memulai Lari dengan Mudah

Jika Anda ingin memulai lari, berikut beberapa tips yang dapat membantu:

1. Konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu.
2. Mulailah perlahan dan tingkatkan intensitas secara bertahap.
3. Gunakan pakaian dan sepatu lari yang nyaman.
4. Lakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah berlari.
5. Perhatikan asupan air minum yang cukup.
6. Bergabunglah dengan komunitas lari untuk mendapatkan motivasi dan dukungan.

Lari adalah pilihan yang tepat bagi Anda yang ingin meningkatkan kesehatan, membangun komunitas, dan tampil stylish. Mulailah lari dan rasakan manfaatnya! **KAN**

Baju Adat Aceh: Warisan Budaya yang Memukau dengan Makna Mendalam

Baju adat Aceh, sebuah warisan budaya Indonesia yang kaya akan sejarah dan keindahan, memancarkan keanekaragaman budaya dan kearifan lokal masyarakat Aceh. Lebih dari sekedar busana tradisional, baju adat ini menjadi simbol identitas yang membanggakan dan menarik perhatian dunia. Dalam berbagai

upacara adat, pernikahan, dan acara resmi, baju adat Aceh tampil memukau, dengan desainnya yang megah dan elegan. Kain sutra dan brokat yang berkilau, dihiasi bordir emas atau perak, memancarkan aura kemewahan. Warna-warna kuat seperti hitam, merah, emas, dan hijau pun mengandung makna simbolis, mencerminkan kebesaran,

keagungan, dan kemakmuran.

Keunikan baju adat Aceh tak berhenti di situ. Detail-detail rumit pada hiasan bordir dan sulamannya menunjukkan keahlian dan ketelitian para pembuatnya, menjadi bukti kekayaan budaya Aceh yang tak ternilai.

Upaya pelestarian baju adat Aceh terus dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti pagelaran busana,

Keindahannya yang memukau dan nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya menjadikannya simbol identitas Aceh yang membanggakan dan menarik perhatian dunia.

festival budaya, dan edukasi tentang pentingnya menjaga warisan budaya. Pemerintah daerah dan komunitas adat juga berperan aktif dalam mempromosikan dan menjaga keaslian baju adat ini.

Baju adat Aceh adalah aset budaya yang tak tergantikan. Keunikan desain, makna filosofis, dan keindahan detailnya menjadikannya warisan budaya Indonesia yang mendunia. Melalui upaya bersama, kita dapat memastikan keindahan dan nilai-nilai yang terkandung dalam baju adat Aceh terus dihargai dan diwariskan kepada generasi mendatang. **MF**



Source Taspen

Oversized: Tren Fashion Nyaman dan Stylish yang Tak Lekang Oleh Waktu



Ilustrasi Pakaian Oversize

Di era modern yang serba cepat ini, tren fashion terus berkembang dan berputar. Namun, di antara perputaran tren yang begitu pesat, ada satu tren yang tampaknya tak lekang oleh waktu: oversized. Tren yang satu ini menawarkan perpaduan sempurna antara kenyamanan dan gaya, menjadikannya favorit banyak orang dari berbagai kalangan.

Awalnya muncul di era 80-an dan 90-an, tren oversized identik dengan gaya hip-hop dan streetwear. Para rapper dan skater seringkali mengenakan pakaian yang kebesaran untuk menunjukkan rasa percaya diri dan pemberontakan terhadap norma fashion tradisional. Tren ini kemudian kembali muncul di awal tahun 2000-an dan semakin populer hingga saat ini.

Bukan tanpa alasan tren oversized begitu digemari. Potongannya yang longgar dan besar memberikan keleluasaan bergerak dan menciptakan tampilan kasual yang effortless. Bagi banyak orang, oversized tak hanya nyaman dipakai, tetapi juga mampu meningkatkan

rasa percaya diri. Memakai pakaian yang sedikit lebih besar dari ukuran tubuh dapat membantu menyembunyikan kekurangan dan membuat pemakainya merasa lebih nyaman dengan diri sendiri.

Keserbagunaan oversized juga menjadi salah satu daya tariknya. Pakaian oversized dapat dipadupadankan dengan berbagai macam gaya, dari kasual hingga chic. Kamu dapat memakainya untuk bersantai di rumah, pergi keluar bersama teman, atau bahkan untuk acara formal.

Di Indonesia, tren oversized pun tak luput dari perhatian para desainer lokal. Banyak brand lokal yang mengadopsi tren ini dan menawarkan berbagai macam pilihan pakaian oversized yang stylish dan berkualitas. Sebut saja Erigo, yang merupakan salah satu contoh brand lokal yang terkenal dengan koleksi oversized mereka.

Lalu, bagaimana cara memadukan pakaian oversized agar terlihat stylish? Berikut beberapa tips yang bisa Kamu coba:

1. Pilih ukuran yang tepat: Pakaian oversized memang longgar, tapi bukan berarti harus terlalu besar. Pilihlah ukuran yang pas dengan tubuh Kamu, namun tetap memberikan keleluasaan bergerak.
2. Padukan dengan pakaian pas badan: Untuk menyeimbangkan tampilan, padukan pakaian oversized dengan pakaian yang pas badan di bagian lain tubuh. Misalnya, Kamu dapat memadukan sweater oversized dengan celana skinny jeans.
3. Gunakan aksesoris: Aksesoris dapat membantu Kamu menyempurnakan tampilan oversized Kamu. Kalung statement, topi, atau ikat pinggang bisa menjadi pilihan untuk menambah daya tarik.
4. Percaya diri: Yang terpenting, pakailah pakaian oversized dengan penuh rasa percaya diri. Saat Kamu merasa nyaman dengan diri sendiri, Kamu akan terlihat lebih stylish dan menarik.

Oversize adalah tren fashion yang tak lekang oleh waktu. Dengan kenyamanan dan gayanya yang unik, tren ini akan terus digemari oleh banyak orang. Jadi, tunggu apa lagi? Saatnya bereksperimen dengan berbagai macam gaya oversized dan temukan cara terbaik untuk memadukannya agar sesuai dengan kepribadian Kamu! **KAN**

Flexing: Pamer Kekayaan di Era Digital, Gaya Hedonisme atau Pencarian Validasi?



Ilustrasi Flexing

Di era digital ini, media sosial menjadi wadah bagi banyak orang untuk mengekspresikan diri, termasuk memamerkan pencapaian dan gaya hidup mereka. Namun, tren flexing, yaitu pamer kekayaan secara berlebihan, kian marak dan menimbulkan dampak negatif. Artikel ini akan mengupas tuntas tentang flexing, mulai dari definisi, motif pelakunya, hingga dampak dan cara menyikapinya dengan bijak.

Flexing: Pamer Kekayaan demi Pengakuan dan Validasi

Istilah flexing berasal dari bahasa Inggris, "show off", yang merujuk pada tindakan memamerkan sesuatu yang dimiliki dengan tujuan menarik perhatian dan mendapatkan pengakuan. Di media sosial, flexing biasanya dilakukan dengan memamerkan harta benda mewah, gaya hidup glamor, atau pencapaian pribadi yang luar biasa.

Bagi para pelaku flexing, pamer kekayaan di media sosial menjadi cara untuk meningkatkan

status sosial, validasi diri, dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Mereka terobsesi dengan likes, komentar, dan pengikut, hingga rela menghabiskan banyak uang untuk membeli barang-barang branded demi konten flexing yang menarik.

Dampak Negatif Flexing: Kerusakan Mental dan Hubungan Sosial

Tren flexing tak hanya berbahaya bagi mental para pelakunya, tetapi juga bagi orang lain yang melihatnya. Berikut beberapa dampak negatif flexing:

Merusak Mental: Flexing dapat memicu rasa iri, dengki, dan insecure pada orang lain, terutama bagi mereka yang sedang berjuang dengan keuangan atau pencapaian hidup. Hal ini dapat berakibat pada depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri.

Memicu Perilaku Konsumtif: Flexing dapat mendorong orang lain untuk membeli barang-barang yang tidak mereka butuhkan demi mengikuti tren dan mendapatkan pengakuan. Hal ini dapat berakibat pada masalah keuangan dan gaya hidup konsumtif yang tidak sehat.

Merusak Hubungan Sosial: Flexing dapat membuat orang lain merasa tersinggung dan menjauhi pelaku flexing. Hal ini dapat merusak hubungan sosial dan membuat individu tersebut merasa terisolasi.

Menyikapi Flexing dengan Bijak: Fokus pada Diri Sendiri dan Kepositifan

Agar terhindar dari dampak negatif flexing, penting untuk menyikapinya dengan bijak. Berikut beberapa tips:

1. **Batasi Konsumsi Media Sosial:** Kurangi waktu yang dihabiskan untuk scrolling media sosial, terutama akun-akun yang sering melakukan flexing.
2. **Fokus pada Diri Sendiri:** Alih-alih membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, fokuslah pada pencapaian dan kebahagiaan diri sendiri.
3. **Bersyukur:** Luangkan waktu untuk mensyukuri hal-hal positif dalam hidup dan hindari terjebak dalam perbandingan sosial.
4. **Gunakan Media Sosial untuk Hal Positif:** Gunakan media sosial untuk membangun koneksi positif, berbagi hal-hal inspiratif, dan menyebarkan konten yang bermanfaat.

Flexing di media sosial merupakan tren yang perlu diwaspadai. Penting untuk menyikapinya dengan bijak agar terhindar dari dampak negatifnya. Ingatlah bahwa kebahagiaan dan kesuksesan tidak diukur dari harta benda atau pencapaian orang lain, tetapi dari rasa syukur dan kebahagiaan diri sendiri. **PDP**

Smartwatch: Alat Olahraga dan Tren Fashion



Smartwatch telah menjadi perangkat yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. Banyak orang menggunakannya untuk berbagai keperluan, mulai dari pelacakan kesehatan hingga sekadar fashion. Namun, pertanyaannya adalah, apakah smartwatch benar-benar diperlukan untuk olahraga atau hanya sekadar tren fashion?

Manfaat Smartwatch untuk Olahraga

Dari sudut pandang olahraga, smartwatch menawarkan berbagai fitur yang sangat bermanfaat. Misalnya, mereka dapat melacak detak jantung, jumlah langkah, kalori yang terbakar, dan bahkan kualitas tidur. Fitur-fitur ini sangat membantu dalam memantau kesehatan dan kinerja olahraga seseorang. Selain itu, banyak model smartwatch

yang dilengkapi dengan GPS, yang sangat berguna untuk pelari dan pengendara sepeda. Dengan data yang terkumpul, pengguna dapat menganalisis kemajuan mereka dan membuat penyesuaian yang diperlukan dalam program latihan mereka. Oleh karena itu, bagi mereka yang serius dalam kebugaran dan olahraga, smartwatch bisa menjadi alat yang sangat berguna.

Smartwatch sebagai Tren Fashion

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa banyak orang juga menggunakan smartwatch sebagai aksesoris fashion. Desainnya yang modern dan canggih membuatnya cocok untuk berbagai gaya pakaian, baik formal maupun kasual. Banyak merek smartwatch juga menawarkan berbagai pilihan tali dan tampilan yang dapat disesuaikan, menambah daya tarik sebagai item

fashion. Bagi sebagian orang, memiliki smartwatch lebih tentang penampilan dan status sosial daripada fungsionalitasnya dalam olahraga.

Kesimpulannya, apakah seseorang membutuhkan smartwatch untuk olahraga atau hanya sekadar fashion tergantung pada tujuan dan kebutuhan pribadi mereka. Bagi mereka yang fokus pada kebugaran dan kesehatan, fitur-fitur yang ditawarkan oleh smartwatch sangat bermanfaat. Namun, bagi yang lebih mementingkan penampilan dan gaya, smartwatch tetap bisa menjadi pilihan yang menarik. Pada akhirnya, keputusan ada di tangan individu masing-masing apakah mereka melihat nilai lebih pada fungsionalitas atau pada aspek estetika dari perangkat tersebut. **KAN**

Kontingen Merah Putih Menuju Olimpiade Paris 2024: Persiapan Matang, Semangat Membara!



Olimpiade Paris 2024 semakin dekat. Kontingen Indonesia bersiap untuk berlaga di ajang olahraga terbesar di dunia ini, dengan target medali yang diusung.

Pelepasan Kontingen Indonesia

Pada tanggal 10 Juli 2024, Presiden Joko Widodo secara resmi akan melepas kontingen Merah Putih yang akan berlaga di Olimpiade Paris 2024. Acara pelepasan ini dihadiri oleh para menteri terkait, pengurus Komite Olimpiade Indonesia (NOC Indonesia), dan para atlet.

Cabang Olahraga yang Diikuti

Hingga saat ini, 13 cabang olahraga (cabor) telah dipastikan akan diikuti oleh kontingen Indonesia di Olimpiade Paris 2024. Berikut daftarnya :

1. Atletik
2. Angkat Besi
3. Balap Sepeda
4. Bulu Tangkis
5. Dayung
6. Menembak
7. Panahan
8. Panjat Tebing
9. Renang
10. Senam Artistik
11. Selancar Ombak

12. Taekwondo
13. Voli

Jumlah cabor ini masih berpotensi bertambah, karena beberapa cabor masih dalam tahap kualifikasi. Perkembangan terbaru tentang cabor yang diikuti Indonesia di Olimpiade Paris 2024 dapat dipantau melalui situs web resmi Komite Olimpiade Indonesia (NOC Indonesia): <https://nocindonesia.id/>

Target Medali

Hingga saat ini, Komite Olimpiade Indonesia (NOC Indonesia) belum mengumumkan secara resmi target medali untuk kontingen Indonesia di Olimpiade Paris 2024.

Ketua NOC Indonesia, Raja Sapta Oktohari, menyatakan bahwa target medali baru akan diumumkan setelah pelepasan atlet oleh Presiden Joko Widodo.

Meskipun target medali resmi belum diumumkan, beberapa pihak memprediksi bahwa Indonesia berpotensi meraih 5 medali di Olimpiade Paris 2024. Prediksi ini didasarkan pada performa atlet Indonesia di berbagai pertandingan internasional sebelumnya,

terutama di cabor unggulan seperti bulutangkis, angkat besi, dan panahan.

Penyelenggaraan Olimpiade Paris 2024

Olimpiade Paris 2024 akan diselenggarakan dari 26 Juli hingga 11 Agustus 2024. Berbagai pertandingan akan digelar di berbagai venue ikonik di Paris, seperti Stade de France, Menara Eiffel, dan Parc des Princes.

Salah satu hal unik dan menarik dari Olimpiade Paris 2024 adalah penggunaan teknologi yang canggih. Seperti teknologi augmented reality (AR) akan digunakan untuk memberikan informasi dan pengalaman yang lebih interaktif kepada para penonton.

Olimpiade Paris 2024 juga akan menampilkan beberapa cabang olahraga baru, seperti breaking (tarian breakdance) dan skateboarding. Hal ini diharapkan dapat menarik minat generasi muda dan membuat Olimpiade semakin semarak.

Dukungan Masyarakat

Masyarakat Indonesia diharapkan memberikan dukungan penuh kepada para atlet yang akan berlaga di Olimpiade Paris 2024. Dukungan dan doa dari masyarakat akan menjadi semangat bagi para atlet untuk meraih prestasi terbaik.

Olimpiade Paris 2024 adalah momen bersejarah bagi Indonesia. Mari kita bersama-sama mendukung para atlet dan mendoakan mereka agar dapat mengharumkan nama bangsa di kancah internasional! **DSG**



Menghargai Waktu Bersama Keluarga

Melalui Kisah How to Make Millions Before Grandma Dies

Judul : How to Make Millions Before Grandma Dies (Lahn mah) (2024)
 Sutradara : Pat Boonitipat
 Pemain : Putthipong Assaratanakul, Tontawan Tantivejakul, Usha Seamkhum, Sarinrat Thomas, Sanya Kunakorn, Pongsatorn Jongwilas, Himawari Tajiri

Di balik gemerlap kota dan hiruk pikuk kehidupan, tersimpan kisah haru seorang cucu dan neneknya. M, seorang pria muda penuh ambisi, rela meninggalkan mimpinya demi menemani Amah, nenek tercintanya yang divonis kanker usus stadium akhir.

Awalnya, M terdorong oleh niat tersembunyi - warisan Amah yang konon bernilai jutaan Baht. Namun, seiring waktu, ketulusan Amah dan kasih sayang M mulai menenun benang kasih di antara mereka.

Amah, wanita tangguh yang terbiasa hidup mandiri, tak mudah luluh oleh bujuk rayu M. Ia melihat ambisi yang tersembunyi di balik perhatian cucunya. Tapi M tak patah semangat.

Dengan kesabaran dan kasih sayang, ia perlahan mendekati Amah, menemani hari-harinya yang penuh perjuangan melawan penyakit.

Hari demi hari, M dan Amah menjalin ikatan yang semakin erat. Tawa dan canda mereka mengisi rumah Amah yang dulu sunyi. M belajar banyak dari Amah tentang arti cinta, pengorbanan, dan keikhlasan.

Di sisi lain, anggota keluarga Amah lainnya juga datang silih berganti, berusaha mencuri hati Amah dengan harapan mendapatkan warisan. Tapi Amah, yang bijaksana dan penuh kasih, melihat ketulusan M dan memutuskan untuk memberikan rumahnya kepada Soei, putra bungsu yang dianggapnya paling membutuhkan.

M kecewa dan marah, merasa pengorbanannya sia-sia. Tapi Amah dengan penuh kasih sayang menjelaskan alasannya. M pun akhirnya memaafkan Amah dan menerimanya dengan lapang dada.

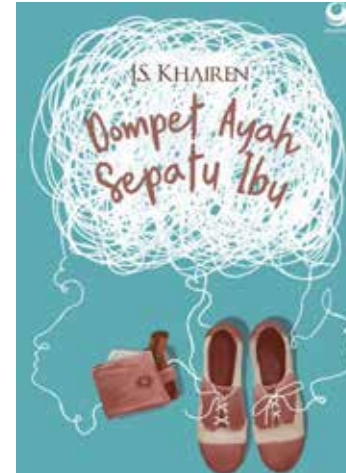
Tak lama kemudian, Amah menghembuskan nafas terakhirnya di pelukan M. Di tengah kesedihan, M menemukan harta karun yang tak ternilai - tabungan deposito senilai jutaan Baht yang diam-diam Amah kumpulkan untuknya selama bertahun-tahun.

M menggunakan uang itu untuk membeli tanah makam bagi Amah, menepati janjinya untuk memberinya rumah baru. Dan di sanalah, di atas tanah makam Amah, M menyadari bahwa harta karun sesungguhnya bukanlah uang, melainkan cinta, kasih sayang, dan kebersamaan yang telah terukir indah dalam perjalanan hidupnya bersama Amah.

Kisah M dan Amah adalah pengingat bagi kita semua tentang pentingnya keluarga dan kebersamaan. Di tengah kesibukan dan ambisi hidup, jangan lupa luangkan waktu untuk orang-orang terkasih. Karena cinta, kasih sayang, dan kenangan bersama mereka adalah harta karun terindah yang tak ternilai. **AAA**



Source Istimewa



Keteguhan Hati dan Harapan: Zenna dan Asrul dalam "Dompot Ayah Sepatu Ibu"

Judul : Dompot Ayah Sepatu Ibu
 Penulis : JS Khairen
 Penerbit : Gramedia Widiasarana Indonesia

"Di tengah keterbatasan, Zenna dan Asrul tak pernah kehilangan semangat. Mereka mewariskan tekad dan kegigihan kepada buah hati mereka, menjadi bukti bahwa mimpi bisa diraih dengan kerja keras dan semangat yang tak terpadamkan."

Di lereng Gunung Singgalang yang menawan, tinggallah Zenna, seorang gadis yang terlahir dalam keluarga miskin. Sejak kecil, ia sudah terbiasa dengan kerasnya hidup, bekerja keras demi membantu keluarga dan mewujudkan mimpinya. Sepatu usang yang setia menemaninya menjadi saksi bisu kegigihannya dalam melawan kemiskinan.

Di kaki Gunung Marapi yang kokoh, hiduplah Asrul, pemuda penuh dedikasi yang rela berkorban demi keluarga. Ia tinggal bersama adiknya, Irsal, dan sang ibu yang selalu ia panggil Umi. Kehidupan mereka semakin berat setelah ditinggal sang ayah yang menikah lagi. Asrul harus berjuang keras untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.

Takdir mempertemukan Zenna dan Asrul di IKIP Kota Padang. Pertemuan yang diawali di dalam bus, mengantarkan mereka pada perjalanan bersama, bersatu melawan kemiskinan melalui pendidikan. Zenna dan Asrul saling

menguatkan, cinta mereka menjadi api pembakar semangat untuk meraih mimpi.

Bersama-sama, mereka bekerja keras membagi waktu antara kuliah dan mencari nafkah. Konflik batin mewarnai perjuangan mereka, rasa putus asa terkadang menyapa, namun harapan tak pernah padam. Di tengah keterbatasan, mereka bahu membahu, saling menyemangati, dan pantang menyerah.

JS Khairen, sang penulis, dengan apik menggambarkan realitas pahit kemiskinan struktural yang dihadapi Zenna dan Asrul. Faktor sosial dan ekonomi yang kompleks memperpanjang siklus kemiskinan. Budaya pernikahan dini dan beban keluarga menjadi penghalang bagi mereka untuk mengejar mimpi.

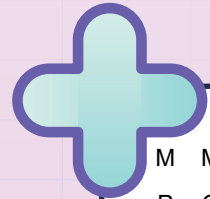
Meskipun terjebak dalam "Sandwich Generation", memikul beban keluarga di usia muda, Zenna dan Asrul tak pernah kehilangan semangat. Bekerja serabutan demi menghidupi keluarga, mimpi mereka terkubur di bawah tanggung

jawab. Namun, mereka tak gentar. Semangat juang mereka tetap berkobar, menjadi inspirasi bagi generasi muda untuk pantang menyerah dalam meraih cita-cita.

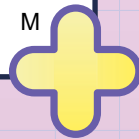
Kisah Zenna dan Asrul tak hanya menyentuh hati, tetapi juga memberikan pelajaran berharga tentang arti kerja keras, ketekunan, dan cinta keluarga. Mereka mewariskan tekad dan kegigihan kepada buah hati mereka, menjadi bukti bahwa mimpi bisa diraih dengan kerja keras dan semangat yang tak terpadamkan.

"Dompot Ayah, Sepatu Ibu" adalah novel inspiratif yang sarat makna dan memberikan motivasi bagi pembaca untuk mengejar mimpi dan melawan segala rintangan. Meskipun memiliki beberapa kekurangan, seperti alur cerita yang cukup cepat dan penyelesaian masalah yang terkesan sederhana, novel ini tetap patut dibaca dan menjadi pengingat bahwa mimpi dan perjuangan adalah kunci menuju masa depan yang lebih cerah. **RSA**

CARI KATA



M	M	C	E	L	C	K	Q	F	I	A	Y	Z	U	N
P	O	C	Q	N	P	D	A	Q	N	Z	I	A	T	M
F	N	A	T	M	B	J	N	U	O	Z	U	O	T	T
R	U	E	F	M	P	J	M	G	J	O	K	S	Y	G
N	P	E	X	B	T	K	E	X	H	P	S	M	N	F
H	M	N	N	C	M	J	K	R	G	R	I	N	M	J
N	E	I	P	D	Z	F	R	R	V	D	P	J	L	J
A	T	C	B	N	S	A	U	Z	S	C	N	S	L	X
A	W	S	G	A	N	L	Z	C	B	N	J	O	Z	K
R	U	M	A	H	B	U	M	N	E	T	O	D	R	D
R	U	E	N	E	R	P	N	E	P	S	A	T	C	A
K	C	A	O	U	F	B	N	W	U	Y	X	N	S	P
R	D	G	K	T	G	V	X	L	K	A	O	H	H	E
I	F	L	G	M	P	M	S	G	D	Z	Z	D	Z	M
N	D	O	T	F	B	K	N	B	G	O	D	E	P	M



Temukan kata:

UMKM, RUMAHBUMN, DAPEN, TASPENPRENEUR, TJSL



Pemenang Games Cari Kata Media TASPEN Edisi 135:

CUT MUSFARINA JUNITA

RIZKA WAHYUNINGSIH

FILMA MANURUNG

Para pemenang akan segera di hubungi oleh Tim Media TASPEN.

Kirim jawaban Anda melalui story post instagram dengan tag IG @taspen atau melalui email corsec@taspen.co.id, sertakan nama dan nomor telepon yang dapat dihubungi.

Sudahkah Anda melakukan otentikasi TASPEN?

Pastikan Status Otentikasi anda Sudah Otentikasi setiap bulannya untuk memastikan bahwa dana pensiun bulanan diterima oleh pihak yang berhak.



TASPEN Otentikasi

#SobatTaspen dapat melakukan Otentikasi dengan mudah di mana saja dan kapan saja

Unduh Aplikasi TASPEN Otentikasi

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

Mudahnya Akses Informasi Publik TASPEN

Mengajukan permohonan informasi publik melalui media yang telah disediakan oleh TASPEN melalui :



eppid.taspen.co.id



ppid@taspen.co.id



021-4241808



Kunjungi Kantor TASPEN terdekat

