

BAIMBAI

(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Senin, 6 Juni 2022 (08.30 WITA)

Narasumber : Nesya Alvi Inayah (Pelaksana Supervisi Proses Bisnis)

MC : Mochamad Sofani (Kasi Supervisi Proses Bisnis)

TEMA "Menghilangkan *Overthinking* berdasarkan Stoikisme"


BAIMBAI pada Senin ini, dimulai dengan Salam Perbendaharaan dengan semangat. Setelah itu baimbai dilanjutkan dengan materi Bagaimana kita dapat menghilangkan *Overthinking* berdasarkan Stoikisme.

Sebagai manusia, kita sering dihadapkan dengan kejadian-kejadian yang membuat kita *overthinking*. Se-sederhana, ketika kita posting sebuah foto di media sosial, kita sangat khawatir akan respon orang lain apakah suka atau malah tidak suka. Sejatinya, semua perkataan orang diatas, tidak ikut andil dalam diri kita, karena sama sekali bukan kendali kita. Hal ini lah yang membuat kita lebih sering merasakan *overthinking*.

Lebih dari 2.000 tahun yang lalu, sebuah mazhab filsafat menemukan akar masalah dan banyak solusi dari emosi negatif termasuk *overthinking*. "Some things are up to us, some things are not up to us" -Epictetus. Begitulah kata dari salah satu tokoh filsuf Stoa. Prinsip ini disebut juga sebagai "dikotomi kendali" [*dichotomy of control*]. Maksudnya, didalam hidup ada sesuatu yang bisa kita kendalikan, dan ada sesuatu yang tidak bisa kita kendalikan. Sesuatu yang bisa kita kendalikan asalnya dari diri sendiri, seperti tujuan kita, opini kita. Sedangkan sesuatu yang tidak bisa kendalikan atau diluar kendali kita, adalah sesuatu yang tidak bisa kita pengaruhi, dalam artian pengaruh apapun yang kita berikan, tidak dapat menjamin hal yang ada di luar kendali kita berhasil, ataupun gagal.

Secara tidak sadar, kita sudah menggantungkan kebahagiaan kita pada hal yang tidak dibawah kendali kita. Karena sejatinya, opini orang lain tentang kita, persepsi mereka, bahkan tindakan mereka adalah hal diluar kendali kita. Ketika kita memusingkan hal-hal diluar kendali kita, ini adalah pemahaman yang salah menurut para filsuf stoa. Karena apa? karena ketika kita menggantungkan kebahagiaan pada hal yang tidak bisa kendalikan, kapan kita bisa bahagia?

Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa didapatkan dari "*things we can control*", dalam artian kita akan mendapatkan kebahagiaan sejati dari dalam, bukan dari luar.



Bagaimana kita bisa bahagia sedangkan semua pencapaian itu datangya dari luar / tidak sepenuhnya berada di tangan kita. Untuk kalian yang sedang dilanda *overthinking*, dilanda pikiran negatif, mendapat hujatan sana sini, *please, be strong*. Tuhan punya alasan mengapa kita diciptakan, dan kita mempunyai takdir kita masing-masing. *So don't be sad*. Takdir Tuhan pastilah indah.

Selanjutnya adalah arahan dan masukan dari Kepala Kanwil DJPb Kalsel, Sulaimansyah. Menyimpulkan materi hari ini, bahwasannya kepuasan diri kita memang, tidak mesti tergantung dari orang lain, karena yang mengendalikan diri kita adalah kita sendiri. Paling tidak, apa yang kita lakukan, maka lakukan-lah yang terbaik.

Kita telah memasuki bulan Juni yang merupakan bulan terakhir di triwulan II. Diharapkan kita sudah mempunyai apa yang menjadi prioritas serta visi untuk mengembangkan diri dan kita kolaborasikan serta laksanakan dengan sebaik-baiknya. Dalam waktu dekat adalah kita perlu perhatian bagaiman melengkap dokumen-dokumen untuk WBK. Tetap menjaga motivasi dan semangat kita untuk memberikan yang terbaik terhadap Kanwil DJPb Kalsel.

Pada kesempatan hari ini pula, dari Bidang SKKI, Karin membacakan Kode Etik dan Perilaku Nilai-Nilai Kementerian Keuangan yaitu Nilai “Kesempurnaan”. Dan BAIMBAI ditutup dengan menyuarakan Yel-yel Kanwil DJPB Kalsel “Bergerak Bersama untuk menjadi yang Terbaik”.

BAIMBAI

(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Senin, 13 Juni 2022 (08.30 WITA)

Narasumber : Anindita Ratna Santoso (Pelaksana Subag TURT)

MC : Agus Sugiharta (Kasubbag TURT)

TEMA "Stoikisme"

BAIMBAI hari ini dimulai dengan pembacaan doa oleh masing-masing pegawai didalam hati dengan penuh khitmat. Materi hari ini terkait Stoikisme.


Penjelasan sederhana dari para stoic, "kita hanya bisa mengendalikan apa yang ada dalam kendali kitam yakni pikiran dan tindakan kita sendiri". Apapun di luar ini adalah hal eksternal di luar kendali kita. karena itu yang bisa kita kendalikan adalah penilaian kita terhadap hal-hal eksternal ini.

Coontoh promosi jabatan, yang ada dalam kendali anda kualitas kerja, waktu dan usaha untuk kinerja yang bagus. Faktor eksternal keputusan memilih untuk dipromosikan. Faktor diluar kendali kita. semakin anda mencoba mengendalikan hal di luar kendali, anda akan frustasi dan lelah. Jika kinerja di apresiasi syukur, jika tidak? seorang stoik tidak akan menghabiskan waktu untuk mengeluh. Seorang stoik punya kendali penuh untuk sabar menunggu atau menyerah dalam promosi.

Sama halnya dengan persoalan disukai atau tidak. jika seseorang tak menyukai kita dan kita membalas dengan marah balik tidak akan mengubah apapun. stoik tidak akan membuang waktu untuk menjelaskan bahwa dirinya orang baik, ia akan menunjukkan tindakan yang selaras dengan kebajikan secara konsisten. *Speak less act more.*

Dalam hidup seorang stoik berharap yang terbaik namun siap dengan skenario terburuk terjadi. Mereka melatih diri untuk menjaga jarak emosi "*detachment*" dengan hal-hal sekitar. Semua tidak ada yang permanen. Kekayaan, pekerjaan, reputasi. berjarak secara emosi tidak menjadikan kita manusia yang dingin, namun mendorong kita untuk menghargai waktu saat ini dengan apa yang kita miliki

Pola pikir ini menjadi psikoterapi depresi *cognitive behavioural therapy*. Stoikisme kita bisa latih:

- 
1. latih kemalangan. latih penderitaan dengan simulasi kemalangan yang sangat kita takutkan, latihlah dengan hidup sederhana atau membayangkan jika kemalangan sungguhan datang. zeneca berkata “kemalangan yang tak terduga adalah kemalangan paling menyakitkan”
 2. Dikotomi kendali bedakan apa yang anda ubah atau tidak apa yang ada dalam kendali anda atau tidak.
 3. Latih presepsi. marcus aurelius “memilih untuk tidak tersakiti maka kita tidak akan tersakiti.” contoh saat promosi tapi orang lain jadikan itu semangat bukan terus menggerutu.
 4. Lihat sesuatu dengan perspektif luas. betapa kecilnya kita
 5. Tidak ada yang kekal dalam hidup ini. sekarang menjadi versi terbaik dalam menjalani hidup.
 6. Memento mori ingatlah kematian, kita bisa meninggalkan hidup kapan saja, lahirkann kerendahan hati dan tumbuhkan semangat hidup.
 7. Amor fati atau cintai takdirmu, jangan berharap suatu terjadi sesuai keinginan sebaliknya berharaplah apa yang terjadi memang terjadi sebagai mana mestinya

Terima apapun yang terjadi dan jadikanlah rintangan atau hambatan menjadi bahan bakar bagi anda untuk menjadi manusia lebih baik.

Selanjutnya adalah pembacaan Kode Etik dan Perilaku Nilai-Nilai Kemenkeu yaitu Nilai “Integritas” yang dibacakan oleh Bidang SKKI diwakili oleh Yopi Ramadhan.

Arahan dari Kepala Kanwil DJPb Kalsel, Sulaimansyah. Stoikisme, yang saya lihat yaitu bagaimana kita mengelola dan mengendalikan *stress*. Sehingga dengan kita mengendalikan stress dengan baik, maka kita dapat mengeluarkan sesuatu yang positif untuk dapat dikelola dengan baik, dan yang buruk agar dapat di dikurangi dan disaring atau difilter sehing apa yang sudah kita rencanakan dapat berjalan dengan lancar.

Selanjutnya, dalam minggu ini marilah kita tetap fokus mengerjakan pekerjaan yang sudah kita rencanakan dalam waktu dekat yaitu ALCo. Persiapkan dengan matang dan tetap semangat untuk para pegawai yang akan melaksanakan hard kompetensi.

BAIMBAI

(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Senin, 20 Juni 2022 (08.30 WITA)

Narasumber : Karrin Rallyanita (Pelaksana Supervisi Teknis Aplikasi)

MC : Heru Sofjanto (Kasi Supervisi Teknis Aplikasi)

TEMA “Pentingnya Meng-Apresiasi Diri Sendiri”

BAIMBAI dibuka dengan Salam Perbendaharaan “Kami Insan Perbendaharaan, Unggul Tingkat Dunia”. Penyampaian BAIMBAI hari ini mengusung materi motivasi tentang Pentingnya mengapresiasi Diri Sendiri.


Dalam kegiatan sehari-hari pasti kita melakukan hal-hal yang sangat berat sampai dengan masalah-masalah yang dating silih berganti. Setelah melalui semua itu, dengan memberikan apresiasi merupakan cara kita untuk tetap bisa biasakan. Apresiasi pun, tidak hanya jika kita telah selesai mengerjakan sesuatu pekerjaan dengan sukses. Ketika kita telah melaksanakan pekerjaan dan hasilnya gagal atau tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan, apresiasi disini bertindak sebagai penghiburan diri. Kita harus yakin dan menghargai jerih payah kita sendiri, karena ada beberapa faktor eksternal yang tidak bisa kita kendalikan. Jadi “apresiasi diri” merupakan salah satu bentuk dari *self love*.

Mengapresiasikan diri sendiri salah satu bentuk syukur kita kepada Tuhan dan merupakan cara kita untuk mencintai diri sendiri. Cara mengapresiasi diri sendiri:

1. Memberikan pujian kepada diri sendiri, dengan ini kita dapat meningkatkan semangat untuk menjalani kegiatan kita setiap harinya.
2. Melakukan *self healing*, dengan menyisihkan waktu untuk diri sendiri dan tenang serta melakukan proses untuk memaafkan diri sendiri.
3. Meluangkan waktu untuk *me-time*. Dengan ini kita dapat meningkatkan *mood* baik kita.

Manfaat yang dapat kita peroleh ketika kita mampu mengapresiasi diri sendiri adalah semakin bisa meningkatkan kepercayaan diri, banyak bersyukur, membuat hidup lebih produktif, semakin semangat untuk berbuat baik, dan semakin bias untuk menghargai dan dihargai orang lain.

Selanjutnya adalah Pembacaan Kode Etik dan Perilaku Nilai-Nilai Kemenkeu yaitu Nilai “Profesioanalisme” yang diwakili oleh Yopi Ramadhan dari Bidang SKKI.



Arahan dari Kepala Kanwil DJPb Kalsel, Sulaimansyah. Terkait motivasi hari ini, tentang pentingnya memberikan penghargaan kepada diri sendiri. Bagaimana kita juga bisa memulai memahami apa langkah kita sudah sesuai dengan apa yang kita harapkan. Selanjutnya saya ingin menyampaikan terkait Komunikasi Publik. Keresahan Ibu Menteri Keuangan, bahwa media komunikasi kita belum efektif bisa meliterasi masyarakat kita. Masih banyak yang belum memahami apa itu APBN, tugas dan fungsi Kementerian Keuangan dan juga begitu mudah diplintir (dibelokan) jika ada beber apa yang memplintir (oknum yang membelokan). Padahal kita ada lebih dari 70ribu pegawai se-Indonesia, jika semua pegawai dapat mem-Amplifikasi setiap kegiatan Kementerian Keuangan akan menjadi kekuatan yang luar biasa. Kemudian dicetus program baru yang namanya *Employee Advocacy*. Setiap pegawai mempunyai tugas-tugas untuk meng-amplifikasi agenda setting dari Kemenkeu menggunakan media sosial yang dimiliki. Selanjutnya juga dapat *share, like, comment, retweet* dari setiap media sosial milik Kementerian Keuangan ataupun akun media sosial kantor kita sendiri.

Ini merupakan salah satu media kita untuk mengkomunikasikan kepada masyarakat bahwa pemerintah kita selalu *improve* terhadap sistem pembayaran, salah satunya Platform Pembayaran Pemerintah. Jadi masyarakat tau, kita efisien dalam melakukan pembayaran tanpa ke loket atau kasir dan secara otomatis dapat dilakukan dengan debit melalui rekening bendahara.

BAIMBAI ditutup dengan pengenalan Mahasiswa dari Universitas Lambung Mangkurat yang mulai hari ini melaksanakan magang pada Kanwil DJPb Prov Kalsel serta menyuarakan yel-yel kanwil DJPb Kalsel “Bergerak Bersama untuk Menjadi yang Terbaik”

BAIMBAI

(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Senin, 27 Juni 2022 (08.30 WITA)

Narasumber : Endah Rahmiati (Pelaksana Bidang PPA I C)

MC : Mrajak (Kasi Bidang PPA I C)


TEMA “Memberdayakan Pikiran Bawah Sadar”

BAIMBAI kali ini, dilaksanakan setelah dilaksanakan Capacity Building yang dilakukan di Banjarbaru yang meningkatkan rasa kekeluargaan kita sebagai keluarga besar Kanwil DJPb Provinsi Kalimantan Selatan.

Pikiran sadar kita memang sangat mengagumkan, tetapi pikiran bawah sadar kita jauh lebih menakutkan! Saat pikiran sadar memproses penentuan pilihan atau tindakan, pikiran bawah sadar juga memproses penentuan pilihan dan tindakan tanpa kita sadari. Rencana, pilihan, dan tindakan yang pernah diaktifkan di alam pikiran bawah sadar akan tetap ada sebelum terwujud. Riset membuktikan bahwa pengendalian pikiran yang muncul tanpa kita sadari bukanlah hal yang mustahil. Akan tetapi, Anda harus melakukan beberapa tindakan dan latihan agar bisa mengakses dan mengendalikan pikiran bawah sadar.

Penelitian mengungkapkan pikiran bawah sadar mengendalikan 90% dari kehidupan kita. Pikiran bawah sadar seperti database dari seluruh data dan ingatan yang sudah kita simpan mulai dari sejak kita berada di dalam rahim ibu. Ia juga menyimpan sisi emosi yang terhubung dengan setiap ingatan dan memberikan instruksi kepada badan melalui otak untuk melakukan aktivitas yang tidak kita sadari secara otomatis, seperti bernapas, mengedipkan mata dan sebagainya. Naluri kita untuk bertahan dan menyelamatkan diri jika ada ancaman diatur juga oleh pikiran bawah sadar. Kemudian hal yang menjadi menarik adalah, sadarkah kita mengenai data apa saja yang selama ini tersimpan di alam bawah sadar diri kita masing-masing? Apakah pikiran-pikiran positif atau pikiran-pikiran yang negatif? Bila alam bawah sadar kita mengendalikan 90% dari kehidupan, menjadi sangat penting untuk memastikan alam bawah sadar kita berisi hal-hal yang ceria, penuh harapan, optimisme dan hal-hal positif lainnya.

Saat ini, setelah mengetahui peran penting pikiran bawah sadar, maka kita dapat merefleksikan apa yang terdapat pada pikiran bawah sadar kita selama ini. Coba memikirkan apakah yang tertanam dalam pikiran bawah sadar kita, sehingga memiliki kekuatan untuk menggerakkan kita ke dalam tujuan hidup.



Mrajak selaku MC pada hari ini, memberikan rangkuman materi motivasi pada hari ini bahwa Alam bawah sadar kita, yang utama sebenarnya adalah keyakinan. Mungkin kita pernah mengalami sesuatu hal diluar nalar, misalnya dalam bekerja kita diberikan pekerjaan yang sulit, namun jika kita yakin dan dapat mencari informasi dan bertanya kepada yang memiliki ilmunya, maka secara tidak sadar kita dapat melewati hal tersebut dan bahkan mengerjakan pekerjaan tersebut dengan baik.

Selanjutnya adalah pembacaan Kode Etik dan Perilaku Nilai-Nilai Kementerian Keuangan yaitu Nilai “Sinergi” oleh Siwi Triharjanti dari Bidang SKKI.

Arahan dari Kepala Kanwil DJPb Kalsel, Sulaimansyah. Bapak Ibu sekalian, kita masih dalam sesuasan pandemi, tetap melaksanakan protokol kesehatan dengan baik. Terima kasih kepada Bu Emmy memberikan meteri terhadap alam bawah sadar, bahwa intinya adalah kita memang harus yakin terhadap apapun yang kita hadapi dan apapun yang telah kita putuskan untuk menghadapi semuanya. Dulu, saya jadi ingat bahwa, Transformasi kita, dapat kita hadapi dengan “Miyabi” Miliki, Yakin dan Bisa. Miliki dulu bahwa ini adalah milik kita bersama, percaya bahwa dapat mencapai tujuan kita, Yakin hal tersebut dapat memberikan kebaikan kepada kita baik organisasi maupun pribadi, dan Bisa diimplementasikan sepanjang kita punya kegiatan poistif untuk melakukannya.

Kemarin kita sudah melaksanakan *Capacity Building*, kita dapat menyelesaikan semua penugasan dengan baik. Bagaimana kita melaksanakan sesuatu pekerjaan dengan berfikir secara detail, mampu memahami, mengidentifikasi, dan memetakan dengan baik. Dan semua itu bisa kita praktekan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab kita. Sebagai penutup, silahkan monitor kembali hal-hal yang belum kita selesaikan, tetap semangat dan jaga kesehatan.

BAIMBAI
(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Dokumentasi:



BAIMBAI
(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Dokumentasi:



BAIMBAI
(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Dokumentasi:



BAIMBAI
(Berpendapat untuk Saling Mengabari dan Satukan Ide)

Dokumentasi:

