HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 01 April 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Dwinanda Mutiara	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Work Hard bukan Workaholic : Kerja Keras Itu Hebat, Tapi Bukan Berarti Harus Gila Kerja



Pendahuluan

- Istilah “Workaholic” dicetuskan oleh Wayne Oates, seorang psikolog, pada tahun 1971, yaitu sebagai keharusan atau kebutuhan tak terkendali untuk bekerja tanpa henti.
- Sedangkan “Hard Worker”, seseorang yang bekerja dengan penuh semangat dan komitmen yang tinggi.

Apa Perbedaan Workaholic dan Workhard ?

Workaholic/Gila Kerja:

- Bekerja tanpa batas
- Sulit berhenti bekerja
- Mengorbankan kesehatan
- Sering merasa cemas meninggalkan pekerjaan



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Workhard/Kerja Keras :



- Bekerja dengan tujuan
- Bekerja efektif
- Tahu prioritas
- Memaksimalkan jam kerja, tidak harus 24/7



Jika Seseorang Menjadi Workaholic, Apa Dampak yang Bisa Terjadi ?

- Kelelahan fisik dan mental
- Stress/Burnout
- Hubungan sosial terganggu
- Menurunnya Kesehatan
- Produktivitas jangka panjang menurun

Mengapa Banyak Orang Terjebak Workaholic ?

- Takut dianggap tidak cukup baik
- Ingin pengakuan (tekanan sosial)
- Lingkungan kerja toxic
- Salah mindset: “sibuk = hebat”

Bagaimana Cara Menjadi Work Hard yang Benar ?

- Kerja dengan tujuan, bukan sekadar sibuk (prioritas)
- Istirahat itu bagian dari produktivitas
- Gunakan waktu secara efektif
- Jaga Kesehatan fisik dan mental

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Manfaat dari Work Hard :

- Meningkatkan produktivitas
- Membantu mencapai tujuan
- Meningkatkan kemampuan diri
- Menjaga keseimbangan hidup
- Membuat hidup lebih terarah

KESIMPULAN :

Work Hard adalah suatu hal tentang efektivitas dan tujuan, sedangkan workaholic seringkali hanya berujung pada rasa terpaksa dan stress. Oleh karena itu, memulai memprioritaskan kesehatan dan keseimbangan hidup (work-life balance) karena produktivitas jangka panjang hanya bisa didapat dari tubuh dan pikiran yang sehat.

Dokumentasi :





** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 010.GI-HSE.ST Tanggal : 01 April 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 01 April 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Workhard bukan Workaholic (Perbedaan dan Dampak bagi kesehatan di Dunia Kerja**
Pembicara : Dwinanda Mutiara

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	RISKY FAHREZA	DEV RFAHREZA@geonet.co.id		2)
3	Randy Septian	Admin rseptian@geonet.co.id	3)	
4	M. Choirul. Faiji	Dev mfaiji@geonet.co.id		4)
5	Jasmika F	leader support jfandar@geonet.co.id	5)	
6	ISMAIL	Admin ISmail@geonet.co.id		6)
7	Fauzi	Supporting fauzi99@gmail.com	7)	
8	Taris Fathur Rachman	Developer Leader trachman@geonet.co.id		8)
9	HERI TRIYANTO	M. ADM htriyanto@geonet.co.id	9)	
10	Diky Prodana	dev manager dprodana@geonet.co.id		10)
11	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id	11)	
12	Dede Kusfiana	Finance Staff dkusfiana@geonet.co.id		12)
13	Anggun W. R	HSSE anggunyeng@geonet.co.id	13)	
14	Nindita Dyah Arundhati	Intern content Marketing ninditadyah.ar@gmail.com		14)
15	Bram Yudha P.	bpramesta@geonet.co.id	15)	
16	Prastika Wulandari	Remote sensing pwulandari@geonet.co.id		16)
17	Salsabila Faizha K	Sales Sfaizha@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 010.GI-HSE.ST Tanggal : 01 April 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Aftasya Nabila Zahrani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id	18)	
19	Nur Fadiah Apriani	Finance Intern nfadiah@geonet.co.id		19)
20	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com	20)	
21	[illegible]	[illegible]		21)
22	Rian Budi Setiawan	Intern - rbsetiawan	22)	
23	Lukman Hakim	Sales lhakim@geonet.co.id		23)
24	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	24)	
25	Mulyadi	Staf Finance mulyadi@geonet.co.id		25)
26	firdaus	Teknis Support firdaus@geonet.co.id	26)	
27	Zuemil [illegible]	Sales zmuttaqin@geonet.co.id		27)
28	Jeri Giovahni	Supporting jeri.giovahni15@gmail.com	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)