HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 17 Juni 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Dede Kustiana	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Manfaat Marah Bagi Kesehatan (Jika dikelola Dengan Baik)

Definisi

- **Marah** adalah respons emosi dasar yang wajar terhadap pemicu seperti ancaman, ketidakadilan, atau rasa kecewa. Kemarahan sering kali dianggap sebagai emosi negatif dan destruktif yang perlu ditekan.
- Padahal, kemarahan adalah respons positif jika digunakan secara konstruktif. Marah dapat menjadi kekuatan yang mendorong seseorang menjadi kuat untuk mencapai tujuan dalam menghadapi masalah dan hambatan.





HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2026	

Jenis-Jenis Marah

Secara keseluruhan jenis marah terbagi menjadi 2, yaitu :

a. Marah yang Sehat

- Marah yang disampaikan dengan cara terkendali & tegas, bertujuan memperbaiki keadaan, dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- Kemarahan yang demikian itu juga bisa membuat orang lain menilai bahwa kamu sosok yang cerdas dan berkelas. Contohnya menegur dengan tenang dan tegas.





b. Marah yang Tidak Sehat

- Marah yang tidak sehat menimbulkan pikiran ingin menyakiti orang lain, membuat mereka merasakan apa yang kamu rasakan atau lebih buruk dari itu. Perasaan marah bisa sangat kuat sehingga kamu merasa terancam kehilangan kendali. Kemarahan yang tidak sehat bisa menakutkan karena dapat membuat kamu kehilangan kesabaran.
- Misal kamu merasa sulit untuk melepaskan amarah dan setelah sebuah kejadian kamu tetap disibukkan dengan pikiran negatif terhadap diri sendiri atau orang lain.



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2026	

Manfaat Positif Marah Bagi Kesehatan

Mengekspresikan dan menyampaikan marah dapat berdampak baik bagi tubuh.



Tips Mengatasi Marah

1. Sambil menghirup udara segar atau jogging.
2. Mendengarkan musik favorit.
3. Melakukan hobi atau kegiatan yang disukai, misalnya menulis, melukis, merajut, atau menari.
4. Melakukan meditasi untuk menenangkan pikiran.
5. Mencoba sesuatu yang belum pernah dilakukan sebelumnya, seperti belajar memasak atau fotografi.
6. Bercanda atau tertawa bersama teman dan keluarga.

KESIMPULAN :

Marah merupakan emosi yang normal dan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jika dikelola dengan baik, seperti membantu mengurangi stress yang terpendam dan mendorong seseorang untuk menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengekspresikan kemarahan secara sehat dan terkendali.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2026	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 020.GI-HSE.ST Tanggal : 17 Juni 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 17 Juni 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Manfaat Marah untuk Kesehatan (Jika Dimanfaatkan Dengan Benar)**
Pembicara : Dede Kustiana

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	Randy Septian	Admin rseptian@geonet.co.id		2)
3	Jatnika Firdaus	Lead geonetsupport jfirdaus@geonet.co.id	3)	
4	M. Chairul Fajri	Dev Mfajri@geonet.co.id		4)
5	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id	5)	
6	RISKY FAHREZA	DEV rfahreza@gmail.com		6)
7	Fauzi	Supporting fauziaf99@gmail.com	7)	
8	Nur Fadiah Apriani	Finance n.fadiah@geonet.co.id		8)
9	Jeri Gerardus	Support	9)	
10	Taris Fathur Rachman	Dev Lead trachman@geonet.co.id		10)
11	UMAR ABDURROHMAN	PMO uabdurrohman@geonet.co	11)	
12	HERI.T	M. Administrasi hfajryah@geonet.co.id		12)
13	Tina		13)	
14	Diana Nur F	dnfatmadi@geonet.co.id		14)
15	Bram Yudha P	bpraweso@geonet.co.id	15)	
16	Nindita Dyah A.	content Marketing Intern nindityah.ar@gmail.com		16)
17	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 020.GI-HSE.ST Tanggal : 17 Juni 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Prasfika Wulandari	Remote Sensing Puwulandari@geonet.co.id	18)	
19	Silka Suci Yuniwilda	HSE Intern Silkasuilda@gmail.com		19)
20	Fahmuddin Sidqi	Sidqifahmuddin@gmail.com	20)	
21	Rian Budi Setiawan	mitra rbsetiawan@geonet		21)
22	Ahmad Fadhli	IT ahadhli@geonet.co.id	22)	
23	Altayra Nabila Zahrani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id		23)
24	Firdaus	Technical Support firdaus@geonet.co.id	24)	
25	Lukman Hakim	Sales lhakim@geonet.id		25)
26	Salsabila Farsha K	Driver Sfarsha@geonet.co.id	26)	
27	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id		27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)