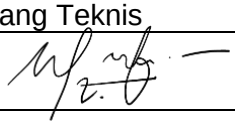
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 7 Oktober 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Ahmad Sobari	Signature	
Topik	Kerapian		

Materi : Ketenangan dalam Keindahan

Ketenangan :

- **Ketenangan** adalah keadaan mental dan jiwa yang damai, tenteram, serta bebas dari kegelisahan, gangguan, atau emosi negatif.
- **Ketenangan** merupakan kemampuan mengendalikan diri untuk tetap fokus dan berpikir jernih saat menghadapi tekanan, sekaligus merupakan keterampilan yang dibangun dari dalam diri, bukan sekadar tujuan akhir.
- Berikut adalah poin-poin penting mengenai ketenangan:
  - Kondisi Mental: Bebas dari kepanikan, rasa was-was, dan emosi yang meledak-ledak.
  - Keterampilan, Bukan Hadiah: Ketenangan perlu dilatih melalui kesadaran, meditasi, atau pendekatan diri kepada Tuhan.
  - Keseimbangan: Jiwa dan pikiran yang menyatu dalam harmoni, memungkinkan seseorang menerima keadaan dengan ikhlas.
  - Manfaat: Membantumemecahkan masalah dengan kepala dingin, meningkatkan kesehatan mental/fisik, dan memperkuat hubungan antar pribadi.
- Cara mencapai ketenangan meliputi berolahraga, melakukan hobi, serta mengatur pola hidup sehat.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2026	

- Tenang dalam Islam adalah kedamaian batin dan ketentraman hati yang bersumber dari Allah SWT, bukan dari situasi duniawi. Ia merupakan hasil iman, zikir, dan tawakal, yang membuahkan keridhaan atas takdir serta sikap tidak panik dalam menghadapi ujian. Ini adalah bentuk kesabaran dan pengendalian diri.
- Contoh & Cara Mencapai Ketenangan (Tenang):
  1. Mengingat Allah: Rutin berzikir (terutama di waktu pagi/petang) untuk menenangkan hati.
  2. Membaca Al-Qur'an: Mendalami firman Allah yang memberikan jawaban atas kecemasan hidup.
  3. Shalat dengan Tuma'ninah: Tidak terburu-buru dalam ibadah, merasakan kehadiran Allah.
  4. Tawakal dan Bersyukur: Yakin bahwa Allah memberikan yang terbaik, fokus pada hikmah, bukan pada cobaan.
  5. Menghindari Hal Haram: Hati akan gelisah jika berbuat dosa, dan tenang jika berada dalam ketaatan (halal).
- Tenang bukan berarti hidup tanpa masalah, melainkan kemampuan untuk tetap percaya diri dan damai meskipun dalam masalah karena berpegang pada keyakinan kepada Allah.

Keindahan :

- **Keindahan** adalah keadaan yang enak dipandang, elok, cantik, atau bagus, yang memberikan pengalaman persepsi kesenangan, makna, atau kepuasan.
- Keindahan menurut Filsafat adalah sesuatu kepuasan atau kekaguman diri maupun hati seseorang akan suatu daya tarik dari manusia, benda, musik, maupun pemandangan alam yang dilihatnya.
- Hukum mempercantik diri dalam Islam adalah mubah (boleh) atau bahkan dianjurkan (sunnah) untuk merawat kesehatan, kebersihan, dan kesucian diri. Berhias diperbolehkan selama menggunakan bahan halal, tidak mengubah ciptaan Allah, tidak berlebihan, dan tidak berniat menipu atau memamerkan diri.
- Bentuk-bentuk Keindahan:
  1. Keindahan Alam: Lanskap, matahari terbenam, pantai, dan pegunungan (misalnya Gunung Bromo atau Raja Ampat) yang memicu rasa kagum dan ketenangan batin.

2. Keindahan Seni: Seni rupa, musik, sastra, dan arsitektur yang menggugah emosi dan membangun identitas budaya.
3. Keindahan Visual: Keserasian warna, bentuk, dan pencahayaan

- Manfaat Keindahan:
  a. Psikologis: Meningkatkan rasa syukur, kebahagiaan, dan memberikan kedamaian.
  b. Spiritual: Menjadi sarana untuk merenungkan kebesaran pencipta.
  c. Budaya: Memperkayakualitas hidup dan pengalaman estetika Makna.
- Keindahan adalah perpaduan antara objek yang mempesona dan pengalaman persepsi yang memuaskan.

Ketenangan Dalam Keindahan :

1. **Keindahan Alam sebagai Refleksi Ilahi :**

   Agama memandang alam semesta yang indah—seperti gunung, laut, dan langit—sebagai tanda kebesaran Sang Pencipta. Saat manusia merenungkan keindahan ini (tadabbur), muncul rasa kagum dan kerdil di hadapan Tuhan, yang mengikis kecemasan duniawi dan melahirkan ketenangan jiwa**.**

2. **Keindahan dalam Beribadah dan Akhlak**

   Keindahan tidak hanya berbentuk materi, tetapi juga non-materi. Ibadah yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh penjiwaan merupakan bentuk keindahan spiritual. Begitu pula dengan akhlak yang mulia; kedamaian batin muncul saat seseorang mampu memancarkan keindahan perilaku kepada sesama**.**

3. **Tuhan sebagai Sumber Segala Keindahan**

   Dalam hadis Islam yang terkenal disebutkan, "*Sesungguhnya Allah itu Indah dan menyukai keindahan*." Ketika seorang hamba mendekatkan diri pada sumber keindahan mutlak tersebut, jiwanya secara otomatis akan merasakan kedamaian yang tidak bisa digantikan oleh materi.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2026	

Keindahan adalah Ketenangan Jiwa :

Keindahan merangsang jiwa manusia melalui :

1. **Menghadirkan Rasa Syukur**

   Keindahan yang tertangkap oleh indra akan mengaktifkan rasa syukur di dalam hati, dan mengingat Tuhan melalui syukur adalah kunci utama ketenangan**.**

2. **Penyelarasan Energi (Harmoni)**

   Keindahan mencerminkan keteraturan dan keseimbangan. Jiwa manusia yang aslinya suci akan merasa tenang ketika berada dalam lingkungan atau kondisi yang harmonis dan teratur**.**

3. **Penyembuh Stres Duniawi**

   Keindahan seni spiritual (seperti seni kaligrafi, arsitektur rumah ibadah, atau lantunan ayat suci) berfungsi sebagai tempat istirahat bagi jiwa yang lelah dengan urusan dunia**.**

Ketenangan dalam Keindahan

Ketenangan dan keindahan alam memiliki korelasi erat karena pemandangan yang estetis dan harmonis mampu memberikanterapi visual yang menurunkan hormon stres serta merangsang hormon kebahagiaan.

a. Terapi Visual → Bentang alam yang luas, serta warna alami seperti hijau daun dan biru langit, merangsang indra penglihatan secara positif untuk mengalihkan pikiran dari kejenuhan.
b. Penurunan Hormon Stres → Suara alami seperti gemericik air atau desiran angin terbukti menurunkan kadar kortisol di dalam tubuh.
c. Peningkatan Hormon Kebahagiaan → Berinteraksi dengan alam memicu produksi endorfin dan serotonin yang memperbaiki suasana hati secara instan.
d. Perspektif Luas → Pemandangan terbuka membantu seseorang melihat permasalahan hidup dari sudut pandang yang lebih besar, sehingga beban mental terasa lebih ringan.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2026	

Keutamaan dan Manfaat :

Ketenangan dalam keindahan alam memberikan efek terapi yang terbukti menurunkan stres, menyegarkan jiwa yang lelah, serta menumbuhkan rasa syukur yang mendalam.

1. **Manfaat Mental dan Emosional →** (menjaga kesehatan mental dan emosional adalah menciptakan hidup yang lebih tenang, bahagia, dan tahan menghadapi berbagai tekanan).
   - Mengurangi stres : Pemandangan hijau dan suara alami menurunkan hormon kortisol dalam tubuh.
   - Memperbaiki suasana hati : Interaksi dengan alam merangsang hormon kebahagiaan seperti endorfin dan serotonin.
   - Menjernihkan pikiran : Lingkungan yang tenang mengalihkan perhatian dari rutinitas dan tekanan hidup modern.

2. **Keutamaan Spiritual dan Refleksi →** (proses batin untuk mengenali makna hidup, mendekatkan diri kepada Tuhan, serta membentuk karakter yang lebih bijak dan tenang)**.**
   - Melembutkan hati: Merenungkan ciptaan Tuhan membuat jiwa lebih peka dan tenang.
   - Menumbuhkan rasa syukur : Menyadarkan diri akan kebesaran ciptaan di sekeliling kita.

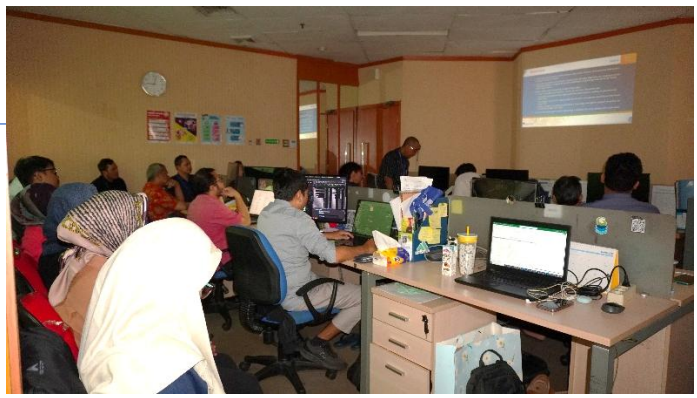
KESIMPULAN :

Ketenangan dalam keindahan dapat membantu manusia memperoleh kedamaian jiwa, mengurangi stres, serta menumbuhkan rasa syukur dan kedekatan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, keindahan alam, seni, ibadah, dan akhlak yang baik dapat menjadi sarana untuk mencapai ketenangan batin sekaligus menyadari kebesaran Sang Pencipta.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2026	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 035.GI-HSE.ST Tanggal : 07 Oktober 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 07 Oktober 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Ketenangan dalam Kehidupan**
Pembicara : Sobari

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Nurdin	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	M. Chairul. Fajri	Dev mfajri@geonet.co.id		2)
3	Radi Yuliyadi	ryuliyadi@geonet.co.id	3)	
4	Ismail	Admin Ismail@geonet.co.id		4)
5	Jatnika Firdaus	Leader Support jfirdaus@geonet.co.id	5)	
6	Iwan	CS Plot 7		6)
7	Rendy Septian	rseptian@geonet.co.id Admin	7)	
8	Mulyadi	Finance mulyadi@geonet.co.id		8)
9	Taris Fathur Rachman	Dev trachman@geonet.co.id	9)	
10	Jeri Giovanni	Supporting jeri.giovanni1504@gmail.com		10)
11	Nur Fadiah Apriani	Finance n.fadiah@geonet.co.id	11)	
12	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		12)
13	Dede Kurniana	Finance Staff dkurniana@geonet.co.id	13)	
14	Dikky Pradana	Dev manager dpradana@geonet.co.id		14)
15	Anggun W.R	HSE anggunwang@geonet.co.id	15)	
16	Ishmuddin Sidiq	Sidiqishmuddin@gmail.com		16)
17	Silka Suci Yuniviida	HSE syuniviida@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 035.GI-HSE.ST Tanggal : 07 Oktober 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Oryza Syativa Firdaus	marketing oryzaa syativa @ gmail.com	18)	
19	[illegible]	[illegible] [illegible]		19)
20	UMAR ABDURRAHMAN	RND uabdrrahman@geonet.co.id	20)	
21	[illegible]	M. [illegible] [illegible]		21)
22	[illegible]	DEV [illegible]	22)	
23	Firdaus	Teknis Support firdaus@geonet.co.id		23)
24	Rizky FAHREZA	DEV [illegible]	24)	
25	Salsabila Farzha K	Sales [illegible]		25)
26	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	26)	
27	Ahmad Sobari	TERD asobari@geonet.co.id		27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)