

-NEWS

GAYA GENERASI URBAN

BUDAYA KESELAMATAN **SAFETY FIRST, SAFETY AWALY'S!**

 UNTUK
INDONESIA

RAPAT KERJA KESELAMATAN KAI GROUP TAHUN 2025

ANAK PERUSAHAAN,
& LRT JABODEBEK



EDISI
MEI
2025

08

C-UPDATE
KAI Commuter Raih
Peringkat Tertinggi
dalam Ajang IRCA 2025

10

C-UPDATE
Langkah KAI Commuter
Lindungi Karyawan
dari Jeratan Judi dan
Pinjaman Online

18

C-PROFILE
Menebar Kebaikan
Lewat Mengajar
Alquran

VOL. 05
**PATUHI SOP
BIAR KERJA
MAKIN SAT SET!**





▶ Keselamatan adalah Utama

Keselamatan merupakan aspek penting bagi perusahaan transportasi publik. Begitu krusialnya, hingga dalam berbagai kesempatan, Direktur Utama PT Kereta Api Indonesia (Persero) Didiek Hartantyo kerap mengatakan, keselamatan bukanlah kebetulan. Bukan pula hasil yang diperoleh secara tiba-tiba, tetapi harus direncanakan dan diprogramkan.

Maka dalam upaya menguatkan budaya keselamatan di seluruh lingkungan KAI Group, perusahaan melaksanakan Rapat Kerja Keselamatan 2025. Rapat kerja ini diikuti oleh seluruh perwakilan anak perusahaan KAI Group.

Iktikad menjaga keselamatan para penumpang sekaligus seluruh Insan Kereta Api dilakukan perusahaan melalui beragam cara, mulai dari inspeksi dan pembinaan kepada awak perkeretaapian, penguatan kepatuhan terhadap Sistem Manajemen Keselamatan Perkeretaapian (SMKP), sertifikasi kecakapan pegawai, hingga sertifikasi alat kerja.

Hal-hal di atas tentunya hanyalah sedikit dari sekian banyak upaya yang dilakukan oleh PT KAI (Persero) maupun KAI Commuter. Upaya-upaya untuk memastikan keselamatan perjalanan kereta api dan operasional perusahaan secara menyeluruh tak pernah berhenti. Iktikad memastikan keselamatan terus dilakukan dan ditingkatkan tanpa mengenal kata akhir.

Pada akhirnya, komitmen terhadap keselamatan adalah komitmen untuk menghadirkan kebahagiaan bagi semua pihak. Pengguna Commuter Line dapat berbahagia karena selamat sampai di tujuan dan para Insan KAI Commuter bahagia karena dapat pulang dengan selamat dan berkumpul bersama keluarga.

Selamat Membaca



EDISI MEI 2025

PENANGGUNG JAWAB

Direksi PT Kereta Commuter Indonesia

DEWAN REDAKSI

Ketua: Joni Martinus

Wakil Ketua: Yudi M. Ramdhan

Anggota: Rizkie, Langka, Handhiko, Mansyur, Adita, Septian, Puri, Lutfy

ALAMAT REDAKSI

Jl. Ir. H. Djuanda Jakarta Pusat 10120

T. 021-345 353 535

E. corcom.kci@krl.co.id

Redaksi menerima sumbangan artikel, foto, saran dan kritik. Untuk foto, kirimkan dalam format JPG resolusi tinggi. Tanpa mengurangi substansi tulisan, redaksi berhak menyunting setiap naskah yang masuk.

KONSULTAN MEDIA:

ZANRA DIGITAL KOMUNIKASI

Jl. Menteng Wadas Timur,
Ps. Rumpit, Jakarta Selatan.
Web: zanradigital.com



DAFTAR ISI

C-HEADLINE

LANGKAH NYATA
TINGKATKAN
KESELAMATAN
PERKERETAAPIAN
INDONESIA

05



C-UPDATE

KAI COMMUTER RAIH
PERINGKAT TERTINGGI
DALAM AJANG IRCA
2025

08

C-UPDATE

LANGKAH KAI
COMMUTER LINDUNGI
KARYAWAN DARI
JERATAN JUDI
DAN PINJAMAN
ONLINE

10



C-EVENT

12

C-EVENT

13

C-VOICES

REKOMENDASI
KULINER DI SEKITAR
KANTOR KAI
COMMUTER

14



C-PROFILE

DARI OBROLAN
RINGAN MENJADI
KOMUNITAS YANG
MENGASYIKKAN

16

C-PROFILE

MENEBAR
KEBAIKAN LEWAT
MENGAJAR
ALQURAN

18





► **RAPAT KERJA KESELAMATAN KAI GROUP**

LANGKAH NYATA TINGKATKAN KESELAMATAN PERKERETAAPIAN INDONESIA

Rapat Kerja ini dihadiri oleh seluruh anak perusahaan PT Kereta Api Indonesia (Persero). Iktikad untuk meningkatkan keselamatan para pelanggan maupun insan di dalam perusahaan.

Bagi PT Kereta Api Indonesia (Persero), *safety first*, bukan sekadar slogan atau semboyan yang digaungkan di dalam perusahaan, melainkan budaya kerja yang dipatuhi dan diimplementasikan oleh seluruh Insan Kereta Api. PT KAI (Persero) meyakini bahwa fasilitas yang prima dan layanan yang andal harus berjalan beriringan dengan aspek keselamatan, baik pengguna kereta api maupun sumber daya manusia yang bekerja di dalam perusahaan.

Guna meningkatkan keselamatan perjalanan kereta api sekaligus menguatkan budaya keselamatan di dalam perusahaan, PT KAI (Persero) melaksanakan Rapat Kerja Keselamatan 2025. Dihadiri oleh perwakilan seluruh entitas anak perusahaan PT KAI (Persero), acara ini dilaksanakan di Gedung Train Operation Depok pada Rabu, 7 Mei 2025.

Vice President Safety PT KAI (Persero) Sigit Winarto dalam arahnya menyampaikan bahwa

keselamatan bukanlah nasib atau hasil yang diperoleh secara tiba-tiba, melainkan harus diprogramkan dan direncanakan dengan matang. Program perencanaan keselamatan merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh sektor atau perusahaan yang bergerak di bidang perkeretaapian. Kewajiban ini diatur dalam Peraturan Menteri Perhubungan Nomor 69 Tahun 2018 tentang Sistem Manajemen Keselamatan Perkeretaapian (SMKP).

“Dalam berbagai kesempatan, Direktur Utama PT KAI (Persero) selalu mengingatkan kita bahwa keselamatan tidak terjadi secara kebetulan, tetapi direncanakan,” ucap Sigit.

RAPAT KERJA KESELAMATAN KAI GROUP TAHUN 2025

ANAK PERUSAHAAN,
& LRT JABODEBEK



Keselamatan tidak terjadi secara kebetulan. Keselamatan bukanlah nasib atau hasil yang diperoleh secara tiba-tiba, melainkan harus diprogramkan dan direncanakan dengan matang.

- Vice President Safety PT KAI (Persero)
Sigit Winarto

Sigit menambahkan, terdapat tiga pilar yang akan diperkuat PT KAI (Persero) untuk meningkatkan kinerja keselamatan, yakni keselamatan operasional, sistem manajemen keselamatan, dan sumber daya manusia. Pada pilar operasional, perusahaan memastikan keandalan sarana dan prasarana. Keandalan sarana dan prasarana sangat penting untuk memastikan kelancaran operasional perusahaan maupun kereta api Indonesia.

Pilar kedua ialah memastikan sistem manajemen keselamatan dapat berjalan baik melalui kepatuhan seluruh Insan Kereta Api terhadap SMKP. Adapun pilar yang terakhir ialah sumber daya manusia. Menurut sigit, muara dari program keselamatan ialah sumber daya manusia yang ada di dalam perusahaan. Oleh karena itu, baik pengetahuan,

keterampilan, dan perilaku seluruh Insan Kereta Api harus senantiasa ditingkatkan.

Upaya PT KAI (Persero) untuk meningkatkan keselamatan perkeretaapian Indonesia juga dilakukan dengan menginisiasi Health, Safety, and Environment (HSE) Passport. Direncanakan diimplementasikan pada 2026, Paspur Keselamatan ini berisi data diri pegawai dan *basic training* yang pernah diikuti, termasuk pelatihan-pelatihan yang berkaitan dengan aspek keselamatan.

"Inisiatif ini untuk memastikan setiap orang yang bekerja di lapangan sudah memenuhi kriteria keselamatan. Tujuan kami tentu saja berupaya memastikan agar setiap Insan Kereta Api selamat dalam bekerja sehingga dapat berkumpul bersama keluarga."

Menjaga Keselamatan dan Kepercayaan Pelanggan

Direktur Operasi dan Pemasaran KAI Commuter Broer Rizal dalam kesempatan tersebut mengatakan, keselamatan di dalam bisnis perkeretaapian merupakan hal yang mutlak. Keselamatan merupakan prioritas utama yang harus diperhatikan sebelum melakukan kegiatan apa pun.

Menurut Broer, dalam rangka memberikan pelayanan terbaik kepada pengguna Commuter Line, seluruh Insan KAI Commuter harus berkomitmen untuk memastikan keselamatan baik keselamatan perjalanan kereta api, maupun operasional perusahaan secara menyeluruh.

"Ada tiga unsur yang memiliki peran penting untuk menjaga keselamatan perkeretaapian Indonesia, yakni operator baik PT KAI (Persero) dan seluruh entitas anak usahanya, kemudian Pemerintah Indonesia, dan terakhir ialah masyarakat," ucap Broer.



Broer menambahkan, tujuan dari program keselamatan ialah melindungi para pengguna Commuter Line, Awak Sarana Perkeretaapian (ASP), dan masyarakat sekitar. Selain itu, program keselamatan juga dirancang untuk meminimalisasi terjadinya kecelakaan operasional kereta api maupun kecelakaan kerja di lingkungan perusahaan.

Program keselamatan yang dirancang oleh KAI Commuter juga bertujuan untuk menjaga sekaligus memastikan keandalan sarana, prasarana, dan perjalanan kereta api. Program keselamatan juga menjadi bagian dari upaya KAI Commuter untuk menjaga kepercayaan yang telah diberikan oleh para pengguna Commuter Line.

"Kalau kita tidak bisa memberikan keselamatan kepada para pengguna jasa kita, maka mereka tidak akan menggunakan Commuter Line lagi," jelas Broer.

Upaya Nyata bagi Perkeretaapian Indonesia

Guna menjaga kepercayaan yang telah diberikan masyarakat, KAI Commuter telah melakukan berbagai upaya nyata, antara lain, mengimplementasikan 5 Budaya Keselamatan di dalam perusahaan, yakni Patuh Prosedur Kerja, Briefing Sebelum Bekerja, Gunakan Alat Pelindung Diri, Peduli Lingkungan Kerja, dan Laporkan Potensi Bahaya.

Kalau kita tidak bisa memberikan keselamatan kepada para pengguna jasa kita, maka mereka tidak akan menggunakan Commuter Line lagi.

- Direktur Operasi dan Pemasaran KAI Commuter
Broer Rizal

Kompetensi pegawai juga memiliki peran krusial dalam aspek keselamatan. Untuk memastikan kompetensi para pegawainya, KAI Commuter mendorong Insan KAI Commuter mengikuti berbagai sertifikasi baik yang sifatnya *mandatory* maupun *voluntary*. Tak hanya sertifikasi kecakapan pegawai, KAI Commuter juga memastikan alat kerja yang digunakan sudah tersertifikasi.

"KAI Commuter juga aktif melaksanakan audit implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di lingkungan perusahaan, baik yang dilakukan oleh internal maupun melibatkan pihak eksternal," terang Broer.

Lebih jauh Broer menjelaskan, KAI Commuter juga membentuk *safety committee*, menggelar *safety talk* dengan narasumber internal maupun eksternal, melaksanakan *management safety walkthrough*, serta inspeksi keselamatan. Perusahaan juga memastikan seluruh pegawai yang menjalankan tugas mematuhi standar operasional prosedur yang berlaku.

"Mari ciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan produktif bagi kita semua. Dengan SDM yang sehat, kita dapat mendukung berbagai program keselamatan, yang pada akhirnya berdampak positif baik untuk kita maupun para pengguna kereta api di Indonesia." 🚆

Hukumonline Indonesia Regulatory Compliance Awards 2025

Leading the Way to Regulatory Excellence

Friday, 9 May 2025 | JS Luwansa Hotel



▶ INDONESIA REGULATORY COMPLIANCE AWARDS 2025

KAI COMMUTER RAIH PERINGKAT TERTINGGI DALAM AJANG IRCA 2025

Dua penghargaan yang diraih KAI Commuter pada ajang ini merupakan apresiasi sekaligus bukti komitmen kepatuhan perusahaan terhadap regulasi di Indonesia.

KAI Commuter meraih peringkat *Sapphire* dalam kategori Best Enterprise in Regulatory Compliance bidang Transportation (Passenger) pada ajang Indonesia Regulatory Compliance Awards (IRCA) 2025. Penghargaan ini merupakan peringkat tertinggi yang diberikan kepada perusahaan yang dinilai secara konsisten menunjukkan keunggulan dalam mematuhi semua peraturan dan kebijakan yang berlaku di Indonesia.

Penghargaan ini diterima langsung oleh Governance, Compliance, and Legal Vice

President KAI Commuter Karina Amanda di Hotel JS Luwansa, Jakarta, pada Jumat, 9 Mei 2025.

“Penghargaan ini merupakan apresiasi atas kerja keras tim *compliance* dalam satu tahun ke belakang. Dalam periode satu tahun terakhir, kami melakukan cukup banyak perubahan di sisi *alignment* regulasi dan menyelaraskan aturan baik di internal, KAI (Persero), maupun perundang-undangan,” ucap Karina.

Dalam satu tahun terakhir, ada banyak produk hukum dari

Pemerintah Indonesia yang perlu diselaraskan dengan kondisi KAI Commuter yang tengah melakukan banyak aksi korporasi. Salah satu tugas utama tim *compliance* ialah memastikan bahwa aksi korporasi yang dilakukan oleh perusahaan memenuhi semua aspek bisnisnya.

Karina menambahkan, pola manajemen di Divisi GC and Legal KAI Commuter saat ini bersifat proaktif. Dengan pola manajemen ini, Divisi GC and Legal lebih proaktif untuk mendeteksi apa yang menjadi kebutuhan perusahaan dari sisi



regulasi. Hal ini menjadikan Divisi GC and Legal KAI Commuter memiliki peran cukup besar di dalam penyusunan aturan maupun regulasi terkait perkeretaapian.

Dari sisi skor *Good Corporate Governance* (GCG), KAI Commuter juga mencatatkan hasil positif. "Alhamdulillah, skor GCG kami secara historis selalu ada peningkatan. Target kami, sesuai RJPP dan RKAP, skor GCG KAI Commuter mencapai skor 95. Diharapkan posisi tersebut akan tercapai pada 2027," terang Karina.

Mengubah Pola Pikir dan Pola Kerja Divisi GC dan Legal

Selain meraih penghargaan Best Enterprise in Regulatory Compliance di bidang Transportation (Passenger), pada ajang tersebut, Karina juga dinobatkan sebagai Most Inspiring Leader in Regulatory Compliance. Penghargaan ini diberikan kepada sosok transformatif yang mampu memperkuat budaya kepatuhan dan manajemen risiko di seluruh organisasi.

Pola kepemimpinan yang ia terapkan dalam memimpin Divisi GC and Legal KAI Commuter terdiri dari tiga hal, yakni *Inspiring*, *Instruction*, dan *Weekly Follow Up*. Dari sisi *Inspiring*, terutama dalam *knowledge sharing*, ia mencoba memaparkan perjalanan perusahaan. Sebuah perjalanan yang penuh tantangan dan tidak mudah untuk dilalui ini diharapkan menjadi inspirasi bagi tim kerjanya. Dari sisi *Instruction*, ia berupaya untuk selalu memberikan instruksi yang jelas kepada timnya.

"Saya menjamin kepada teman-teman bahwa *in the end*, saya yang akan bertanggung jawab, tetapi instruksi saya sampaikan secara *clear* baik instruksi kerja maupun instruksi dari sisi keilmuan. Adapun *Weekly Follow Up*, saya akan meminta mereka melaporkan progres pekerjaan setiap minggu. Ada pengawasan melekat pada mereka. Akhirnya ini menjadi *habit* dan menjadi pola kerja baru," jelas Karina.

Karina berharap, pola kerja yang dilakukan saat ini terus dikembangkan sehingga menjadi prinsip kerja Insan KAI Commuter, terutama Divisi GC and Legal. Ia juga berharap, prinsip integritas, *governance*, dan pola kerja proaktif dapat terus dipertahankan dan dikembangkan oleh seluruh Insan KAI Commuter. 🚆

/// Penghargaan ini merupakan apresiasi atas kerja keras tim *compliance*. Dalam periode satu tahun ke belakang, kami melakukan cukup banyak perubahan di sisi *alignment* regulasi yang ada di KAI Commuter.

- Governance, Compliance, and Legal Vice President KAI Commuter
Karina Amanda

TALKSHOW

BAHAYA PERKEMBANGAN TEKNOLOGI JUDI DAN PINJAMAN ONLINE

TERHADAP PENURUNAN KINERJA, PENINGKATAN TINDAK PELANGGARAN, DAN MASALAH SOSIAL DI LINGKUNGAN PT KERETA COMMUTER INDONESIA

DEPOK, 21 MEI 2025

► TALKSHOW BAHAYA JUDI DAN PINJAMAN ONLINE

LANGKAH KAI COMMUTER LINDUNGI KARYAWAN DARI JERATAN JUDI DAN PINJAMAN ONLINE

Gelar wicara ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Insan KAI Commuter sehingga terhindar dari praktik judi dan pinjaman *online*.

Judi *online* (judol) dan pinjaman *online* (pinjol) telah menjadi masalah sosial di Indonesia. Sebagai upaya untuk melindungi Insan KAI Commuter agar tidak terjerambab dalam kubangan judol dan pinjol, perusahaan menggelar Talkshow Bahaya Perkembangan Teknologi Judi dan Pinjaman Online. Bekerja sama dengan Otoritas Jasa Keuangan Republik Indonesia, gelar wicara ini dilaksanakan di Gedung Train Operation Depok, pada Rabu, 21 Mei 2025.

Direktur Keuangan KAI Commuter Rahim Ramdhani dalam sambutannya menyampaikan, saat ini mudah sekali mengakses pinjol, hanya

dalam hitungan menit, pinjaman dapat dicairkan. Namun, sulit sekali untuk bisa keluar dari jeratan pinjol ini. Agar Insan KAI Commuter tidak terjerat pinjol dan judol, perusahaan melakukan verifikasi apa saja dampak negatif dan pelanggaran yang dilakukan pegawai yang terlibat dalam pinjol maupun praktik judol.

"Penurunan kinerja itu sudah pasti, tetapi yang paling mengkhawatirkan ialah ketika orang terlibat pinjol dan judol menggunakan wewenang yang dimiliki untuk mengambil aset perusahaan," terang Rahim.

Salah satu upaya yang telah dilakukan perusahaan untuk melindungi Insan KAI Commuter



Penurunan kinerja itu sudah pasti, tetapi yang paling mengkhawatirkan ialah ketika orang terlibat pinjol dan judol menggunakan wewenang yang dimiliki untuk mengambil aset perusahaan.

• Direktur Keuangan KAI Commuter **Rahim Ramdhani**

dilakukan dengan menerbitkan Surat Edaran Direksi PT Kereta Commuter Indonesia Nomor 006/SE/AL.111/KCI/VI/2022 Tentang Syarat Adminstratif Pinjaman Pegawai Kepada Bank dan/atau Lembaga Keuangan NonBank tanggal 03 Juni 2022 dan Surat Edaran Direksi PT Kereta Commuter Indonesia Nomor 2/SE/CD.500/KCI/II/2025 Tentang Larangan Keterlibatan Pegawai dalam Transaksi Pinjaman Online dan Perjudian Online tanggal 15 Januari 2025.

Dalam aturan tersebut disebutkan, Insan KAI Commuter dilarang melakukan transaksi pinjaman *online*, perjudian *online*, dan/atau segala bentuk kegiatan yang mengandung unsur perjudian. Pegawai yang terbukti melakukan pelanggaran terhadap Surat Edaran Direksi ini dikenakan sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di perusahaan.

“Perusahaan telah menawarkan bantuan pembiayaan alternatif melalui bank *payroll* KAI Commuter, terutama Bank BPRS Baiturridha. Akses pinjaman ke Bank BPRS Baiturridha akan dipermudah bagi pegawai yang terjerat pinjol dan judol.”

Dampak Buruknya Mulai dari Cemas, Depresi, hingga Bunuh Diri

Selain menghadirkan pembicara dari internal, gelar wicara ini juga menghadirkan narasumber dari eksternal, yakni Analis Kelompok Spesialis Pengawasan Perilaku Pelaku Usaha Jasa Keuangan, Edukasi, dan Pelindungan Konsumen Otoritas Jasa Keuangan Aditya Mahendra dan Irma Gustiana Andriani S, Psi, M. Psi, Psi, PGCertPT, Psikolog Anak, Remaja, dan Keluarga dari Ruang Tumbuh.

Dalam paparannya Aditya menjelaskan bahwa karakteristik pinjaman *online* yang aman, selain terdaftar dan diawasi oleh OJK, saat menginstal aplikasi, perusahaan hanya meminta akses terhadap *camera*, *microphone*, dan *location* (Camilan). Sementara pinjaman *online* ilegal, selain meminta akses Camilan, mereka

juga meminta akses terhadap nomor kontak dan galeri foto. Nomor kontak dan galeri foto ini biasanya digunakan untuk mengintimidasi peminjam saat melakukan penagihan.

Sementara Irma menjelaskan bahwa seseorang dapat kecanduan judol karena aktivitas ini memicu hormon dopamin. Menurutnya, ketika menang, seseorang akan merasa gembira. Sementara ketika kalah, mereka akan terdorong untuk “balas dendam” hingga bisa memenangkan permainan tersebut. Adapun pinjol digemari karena menawarkan jalan keluar bagi mereka yang membutuhkan solusi instan.

“Dampak secara mental adalah kecemasan secara berlebihan. Kalau cemas biasanya tidak produktif. Bisa juga mengalami depresi. Kalau depresi ujungnya bisa gangguan kejiwaan, bahkan bunuh diri,” terang Irma. 🚗





Direktur Utama KAI Tinjau Progres Perluasan Stasiun Tanah Abang

Direktur Utama PT Kereta Api Indonesia (Persero) Didiek Hartantyo melakukan kunjungan kerja ke Stasiun Tanah Abang pada Senin, 5 Mei 2025. Bersama rombongan, Didiek meninjau progres pekerjaan perluasan gedung Stasiun Tanah Abang.



Direktur Utama KAI Commuter Tinjau Pabrik PT INKA

Guna meninjau progres pekerjaan pengadaan sarana Kereta Api Rel Listrik (KRL), Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto bersama jajaran melakukan kunjungan kerja ke pabrik PT INKA di Banyuwangi pada Rabu-Kamis, 7-8 Mei 2025.



KAI Commuter Gelar Upacara Hari Kebangkitan Nasional

Dalam rangka memperingati Hari Kebangkitan Nasional, Insan KAI Commuter melakukan upacara di Stasiun BNI City pada Selasa, 20 Mei 2025. Upacara dipimpin oleh Direktur Operasi dan Pemasaran KAI Commuter Broer Rizal.



KAI Commuter Lakukan Audiensi ke Pemkot Bekasi terkait Integrasi Antarmoda

Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto bersama Direktur Utama KAI Service Ririn Widi Astutik bersama jajaran melakukan audiensi ke Wali Kota Bekasi terkait integrasi antarmoda di Stasiun Kranji, Stasiun Bekasi, dan Stasiun Bekasi Timur pada Kamis, 22 Mei 2025.

REKOMENDASI KULINER DI SEKITAR KANTOR KAI COMMUTER

Menikmati makan siang pada jam istirahat tak sekadar mengganjal rasa lapar, tetapi juga sebagai jeda dari rutinitas pekerjaan yang telah dilakukan sejak pagi. Menyantap seporsi hidangan saat istirahat kerja juga menjadi cara memulihkan diri dari beban pekerjaan sekaligus mengumpulkan energi untuk bertahan hingga sore hari. Itulah mengapa, alih-alih menyantap makan siang di depan layar komputer, kita disarankan untuk memaksimalkan waktu istirahat kerja dengan menjauhkan diri dari pekerjaan.

Tak sulit menemukan tempat makan siang di sekitar kita. Mulai dari kuliner tradisional hingga internasional, semua tersedia di sekitar tempat kita bekerja. Berikut rekomendasi kuliner Insan KAI Commuter di sekitar kantor KAI Commuter.



ROLADE DAGING WARUNG IBU EVI

"Rekomendasi tempat makan di sekitar Stasiun Sudirman Baru itu ada dua. Pertama, warung Ibu Evi. Sistemnya prasmanan. Makanannya enak-enak, bumbunya medok, dan cocok di lidah. Menu favoritnya adalah rolade daging. Kedua, warung nasi di sebelah utara Stasiun Sudirman. Pilihan lauknya banyak, yang paling mantap adalah nasi gorengnya.

Selain enak, harganya juga terjangkau. Kisaran harga Rp15-20 ribu, sudah termasuk es teh manis. Jadi, cocok buat anak kosan seperti kita."

Arohman Dwi Santoso,
Safety Inspector
Junior Specialist 3



MIE KERITING LUWES DAN KOPI TUKU

"Di area kantor KAI Commuter di Stasiun BNI City, untuk minuman itu ada Kopi Tuku. Kalau makanannya yang favorit adalah Mie Keriting Luwes. Kebetulan saya lebih suka mi daripada nasi, jadi mi dengan tekstur keriting dan kenyal ini jadi menu favorit saat makan siang.

Baik mi dan kopi harganya standar, kisaran Rp20 ribuan. Yuk, Insan KAI Commuter yang mampir ke kantor di Stasiun BNI City cobain Mie Keriting Luwes dan minuman dari Kopi Tuku."

Aisyah Aridhanisa,
HSE Planning and
Evaluation Junior
Specialist 3





NASI BEBEK DI STASIUN DEPOK

"Kalau di Kantor KAI Commuter Depok, di sekitar Stasiun Depok, ada ayam penyet yang rasanya enak dan pedas. Nasi bebeknya juga nggak kalah enak. Bumbu hitamnya selain pedas juga nikmat. Tempat makan ini nggak ada namanya. Patokannya, sebelah kanan setelah keluar dari Stasiun Depok. Harganya sekitar Rp20 ribu saja.

**Ahmad
Yassir Firdaus**,
HSE Planning and
Evaluation Junior
Specialist 2



BAKMI CHILI OIL DENGAN BANYAK TOPPING

"Tempat makan di sekitar Stasiun BNI City sebetulnya ada banyak, tetapi yang jadi favorit saya adalah Bakmi Chili Oil. Yang membedakan bakmi ini dengan bakmi lainnya ialah tekstur, bumbu, dan pilihan *topping* yang beragam. Kita bisa coba berbagai varian *topping*-nya dan semuanya enak.

Kalau soal harga, menurut saya sangat terjangkau, sesuai untuk pegawai. Harga Bakmi Chili Oil berkisar Rp25-35 ribu, tergantung *topping* yang dipilih."

Imam Nugroho,
Audit Standar
Investigasi
Specialist 3



SAMBEL DADAKAN DI WARUNG PAKDE

"Kalau di Kantor KAI Commuter Depok, biasanya kami makan di Warung Pakde. Menunya adalah soto, pecel ayam, dan pecel lele. Tempat makan ini jadi favorit karena ada banyak pilihan sambal, baik yang tersedia maupun dibuat dadakan. Sambal dadakan inilah yang paling enak. Harganya juga terjangkau, mulai dari Rp15 ribu hingga Rp23 ribu."

Septy Hezarani
Train Crew and Facility





► C-TENNIS

Dari Obrolan Ringan Menjadi Komunitas yang Mengasyikkan

C-Tennis terbuka bagi seluruh Insan KAI Commuter. Dibentuk sebagai wadah bersama untuk menyalurkan hobi dan hidup lebih sehat.

Menjelang senja, ketika jam pulang kerja tiba dan sebagian orang memilih pulang, sejumlah Insan KAI Commuter justru bersiap menyambut pertandingan kecil mereka. Dari sebuah lapangan, di balik keringat yang menetes dan napas yang terengah, ada semangat baru yang sedang tumbuh di lingkungan KAI Commuter, yakni semangat untuk lebih sehat, lebih aktif, dan lebih terhubung lewat olahraga bernama tenis.

Commuter Tennis (C-Tennis), begitu nama komunitas ini, hadir sebagai ruang bagi para pencinta olahraga tenis di KAI Commuter. Didirikan pada awal Februari 2023, komunitas ini berkembang dari obrolan ringan antarpegawai. Aries Tri Mulyo, Ketua C-Tennis menjelaskan, dalam berbagai kesempatan mengobrol dengan rekan kerja, ia menyadari bahwa banyak penyuka olahraga tenis di KAI Commuter.

“Berawal dari *ngobrol*, ternyata banyak pegawai di KAI Commuter yang juga hobi tenis. Meskipun komunikasi putus-sambung, akhirnya kami sepakat berkumpul dan bermain bersama. Lalu terbentuklah komunitas ini,” terang Aries.

Aries menambahkan, selain menjadi wadah bagi para pencinta tenis, C-Tennis sejatinya terbuka bagi siapa saja, termasuk bagi mereka yang belum pernah bermain dan menjajal olahraga ini. Anggota C-Tennis saat ini berjumlah 30 orang yang berasal dari Jabodetabek, maupun dari wilayah operasional KAI Commuter lainnya seperti wilayah VIII Surabaya.





Ruang Belajar bagi Siapa Saja

Senada dengan Aries, Riefky menuturkan, yang menyenangkan dari komunitas tenis ini ialah adanya pembagian waktu untuk bermain dan berlatih. Didorong kesadaran bahwa sebagian besar anggotanya merupakan para pemain pemula, untuk meningkatkan kemampuan individu, C-Tennis menghadirkan *couch* dalam setiap sesi latihannya.

“Kalau main di rumah, terkadang *gap* kemampuannya terlalu jauh sehingga jadi minder duluan. Kalau di C-Tennis, levelnya tidak terlalu jauh sehingga kita tidak malu saat bermain bersama,” ucap Riefky.

Pernyataan tersebut diamini oleh Gerald Angga, anggota termuda di komunitas ini. Ketertarikan Angga terhadap tenis masih terbilang baru. Berawal dari menemani istrinya yang mulai menjajal olahraga ini, ia pun tertarik untuk mencobanya. Ternyata, tak hanya dirinya yang penasaran dengan olahraga ini. Para suami yang awalnya hanya menemani istri mereka saja, kemudian memutuskan untuk bermain bersama.

“Akhirnya sama-sama terjerumus dan latihan bareng. Ternyata lama-lama asyik juga,” ujarnya sambil tersenyum.

Asyik dan seru, hal ini juga yang dirasakan oleh Amelia Anggaraini. Didorong rasa penasaran dengan olahraga tenis yang *hype* pada saat itu, ia kemudian menjajal bermain tenis pada 2022. Sempat bergabung dengan klub olahraga tenis yang seluruhnya beranggotakan perempuan, Amel kemudian memutuskan bergabung dengan C-Tennis. Menurutnya, berolahraga bersama selepas pulang kerja, selain seru, juga membuatnya lebih *fresh*.

“Awalnya coba-coba, ternyata lama-lama asyik juga. Akhirnya olahraga ini saya tekuni sampai sekarang. Meskipun sampai saat ini belum jago-jago banget.”

“Berawal dari ngobrol, ternyata banyak pegawai di KAI Commuter yang juga hobi tenis. Meskipun komunikasi putus-sambung, akhirnya kami sepakat kumpul dan bermain bersama. Lalu terbentuklah komunitas ini

• Ketua C-Tennis
Aries Tri Mulyo

Wadah Bersama untuk Menggapai Hidup Sehat

Berbeda dengan Amel, Sobari Fadillah menekuni olahraga ini untuk memperluas *networking*-nya. Menurutnya, seorang *sales* yang mencoba membuka *networking* melalui jalur olahraga, tetapi tidak memiliki keterampilan di bidang olahraga tersebut, hanya akan mempermalukan dirinya sendiri. Hadirnya C-Tennis di KAI Commuter menjadi kesempatan dirinya mempelajari olahraga ini sehingga nantinya dapat digunakan untuk membuka *networking* melalui jalur olahraga.

“Tujuan awalnya memang untuk mendukung pekerjaan di kantor dan bonusnya adalah sehat. Kalau melihat di TV rasanya mudah, tetapi ketika mencoba sendiri, ternyata tidak semudah yang terlihat,” jelas Sobari.

Sobari berharap, ke depannya, semakin banyak Insan KAI Commuter yang tertarik untuk bergabung dengan C-Tennis. C-Tennis terbuka bagi Insan KAI Commuter baik karyawan lama, karyawan baru, pencinta olahraga tenis, maupun olahraga lainnya. Melalui komunitas ini diharapkan Insan KAI Commuter dapat hidup lebih sehat dan mempererat silaturahmi sesama rekan kerja. 🚆

► IQBAL MAULANA - COMPENSATION AND BENEFITS JUNIOR SPECIALIST 3

Menebar Kebaikan Lewat
**MENGAJAR
ALQURAN**

Kemampuan mengajarnya diasah sejak duduk di bangku pondok pesantren. Kini, tak hanya aktif mengajar membaca Alquran di TPQ miliknya, tetapi juga di Kantor KAI Commuter.



Tumbuh dalam lingkungan yang religius, tak hanya menjadikan Iqbal sebagai sosok yang memahami dan mengamalkan ajaran Islam dengan baik, tetapi juga mampu mengajarkan ilmu tersebut kepada masyarakat. Pendidikan agama Islam diperolehnya sejak duduk di bangku Madrasah Ibtidaiyah. Sementara pendidikan SMP dan SMA ia jalani di Mumtaz Ibadurrahman, pondok pesantren yang diasuh oleh Kiai Ahmad Ihsan, yang akrab disapa Kiai Cepot.

Setelah enam tahun mengenyam pendidikan di pondok pesantren, ia melanjutkan pendidikannya di Fakultas Agama Islam, Jurusan Ekonomi Syariah di Universitas Muhammadiyah Tangerang. Menyandang gelar sarjana pada 2014, ada banyak pilihan karier yang bisa dipilihnya saat itu, tetapi Iqbal memilih menjadi guru agama di sekolah dasar negeri yang berlokasi di Batu Ceper.

“Pengalaman mengajar saya peroleh saat di pesantren. Sebagai syarat kelulusan, setiap santri diwajibkan mengajar menggunakan bahasa Arab atau bahasa Inggris. Saya memilih mengajar menggunakan bahasa Arab,” ujar Iqbal.

Selain mengajar di sekolah, dengan niat mengamalkan ilmu yang diperolehnya dari pesantren, Iqbal juga mengajar membaca Alquran di Taman Pendidikan Alquran di perumahan yang lokasinya tepat di depan Stasiun Batu Ceper. Sepanjang sore hingga malam, ia mengajar di dua tempat serta mengajar murid yang mengambil kelas *private*.



Bersama istrinya yang juga alumni pondok pesantren, Iqbal kemudian mendirikan TPQ di rumahnya. Berawal dari mengajar saudara dan tetangga dekat rumah yang jumlahnya sekitar 10 orang, muridnya kini berjumlah puluhan orang. Yang menarik, TPQ miliknya tak hanya mengajari anak-anak sekolah dasar, tetapi juga remaja, dewasa, bahkan lansia.

Tadarus dan Belajar Alquran Insan KAI Comuter

Mengamalkan ilmu yang dimiliki di mana pun berada menjadi nilai-nilai yang dipegang teguh oleh Iqbal. Maka, sejak bergabung di PT KAI (Persero) pada 2017, ia yang kerap diminta melantunkan ayat-ayat Alquran, maupun memimpin doa dalam berbagai kegiatan keagamaan di perusahaan melakukannya dengan senang hati. Mengumandangkan azan, melantunkan ayat Alquran, hingga memimpin doa, terus ia lakukan di KAI Commuter.

“Begitu terbentuknya DKM Assyifa di KAI Commuter, pengurus yang berharap ada regenerasi imam menggagas ide untuk membuat program

belajar mengaji. Pengurus DKM kemudian meminta saya untuk mengisi program tersebut,” tutur Iqbal.

Dalam kegiatan Tabel Qommuter (Tadarus dan Belajar Alquran bersama Insan KAI Commuter) yang dilaksanakan setiap Kamis, Iqbal mengedepankan metode tahsin. Menurutnya, metode ini dipilih lantaran Insan KAI Commuter sebetulnya telah memiliki dasar atau kemampuan membaca Alquran sehingga yang diperlukan ialah penyegaran dan memperbaiki bacaan saja.

Berbeda dengan metode pengajaran Alquran konvensional yang umumnya hanya mengoreksi, dalam mengajar, Iqbal menjelaskan secara logis mengapa ayat tersebut harus dibaca demikian. “Ada alasannya kenapa harus panjang, kenapa harus pendek, kenapa harus ditekan, kenapa harus ditahan, dan kenapa harus dilepas,” terang Iqbal.

“Pengalaman mengajar saya peroleh saat di pesantren. Sebagai syarat kelulusan, setiap santri diwajibkan mengajar menggunakan bahasa Arab atau bahasa Inggris. Saya memilih mengajar menggunakan bahasa Arab

● Pengajar Tabel Qommuter
Iqbal Maulana

Hidup Imbang antara Dunia dan Akhirat

Bagi Iqbal, mengajar Alquran, baik di TPQ maupun di lingkungan perusahaan merupakan salah satu cara meneladani ajaran Rasulullah SAW, yakni sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat. Selain itu, ia juga memiliki falsafah hidup, bahwa hidup yang baik adalah hidup yang dijalani dengan seimbang antara dunia dengan akhirat.

Memang banyak pandangan yang menyatakan mengejar akhirat lebih penting daripada mengejar dunia. Ketika mengejar akhirat, maka dunia akan mengikuti. Namun, ia ingin berpegang teguh pada ajaran Rasulullah SAW. Sesuai Hadis Rasulullah SAW, bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau akan hidup selamanya dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan engkau akan mati esok.

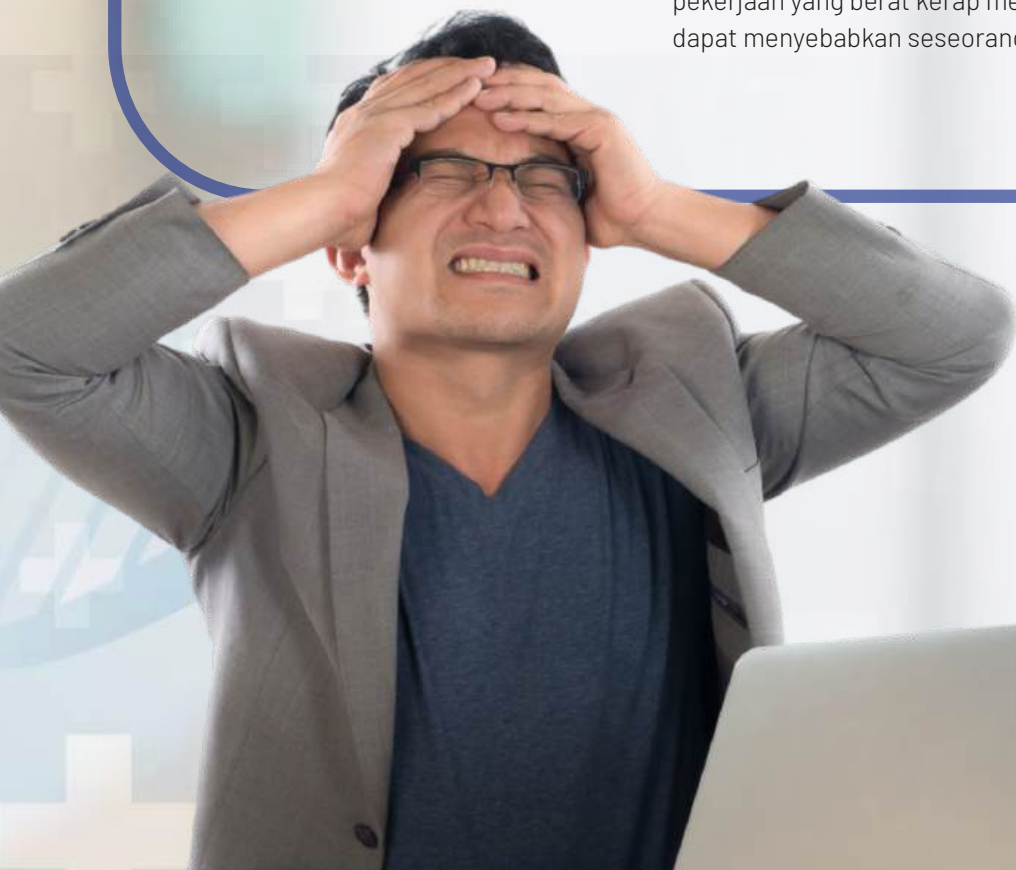
“Jadi, saat bekerja, kita bekerja dengan sungguh-sungguh. Begitupun saat beribadah, kita beribadah dengan sungguh-sungguh. Salah satu kesungguhan dari ibadah ialah mengamalkan dan membagikan ilmu yang dimiliki,” ucap Iqbal. 📖

4 PENYAKIT INI Kerap Mengintai Pekerja Kantoran

Tuntutan pekerjaan dan gaya hidup tidak sehat menyebabkan banyak pekerja kantoran mengalami berbagai penyakit, mulai dari sakit pinggang hingga *carpal tunnel syndrome*.

Ada beragam penyakit yang kerap dialami oleh pekerja kantoran. Penyakit-penyakit ini dipicu oleh banyak faktor, mulai dari kebiasaan buruk saat bekerja, hingga gaya hidup yang tidak sehat. Kebiasaan duduk sambil menatap layar komputer atau laptop sepanjang hari meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada seseorang. Menjalani hari yang padat dengan posisi tubuh yang itu-itu saja dapat menyebabkan otot dan saraf menjadi tegang.

Tak hanya mengalami gangguan kesehatan fisik, pekerja kantoran juga rentan terhadap penyakit mental. Tuntutan pekerjaan yang berat kerap memberikan tekanan sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami stres.



Berikut **empat jenis** penyakit yang perlu diwaspadai oleh kita.

LOWER BACK PAIN

Lower back pain atau sakit punggung bagian bawah biasanya disebabkan aktivitas duduk selama berjam-jam dengan posisi atau postur tubuh yang salah. Kurangnya kesadaran untuk mempertahankan postur tubuh yang baik saat bekerja, seperti membungkuk, akan memberi banyak tekanan di sekitar punggung dan pinggul. Agar tak mengalami *lower back pain*, ada baiknya untuk melakukan peregangan secara berkala. Bagi yang menderita penyakit ini bisa menggunakan bantal penyangga pinggang.

ASTENOPIA (MATA TEGANG)

Menatap layar komputer sepanjang hari merupakan hal yang tak bisa dilepaskan dari pekerja kantoran. Namun, kebiasaan ini dapat menyebabkan *astenopia*, yakni mata tegang dan lelah. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan mata kering hingga sensasi nyeri. Cobalah untuk mengistirahatkan mata dengan metode 20-20-20, yakni setiap 20 menit alihkan fokus pandangan ke sesuatu yang berjarak 20 kaki selama 20 detik. Jangan lupa mengatur pencahayaan yang tepat dan mengatur tingkat kecerahan layar komputer.

CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)

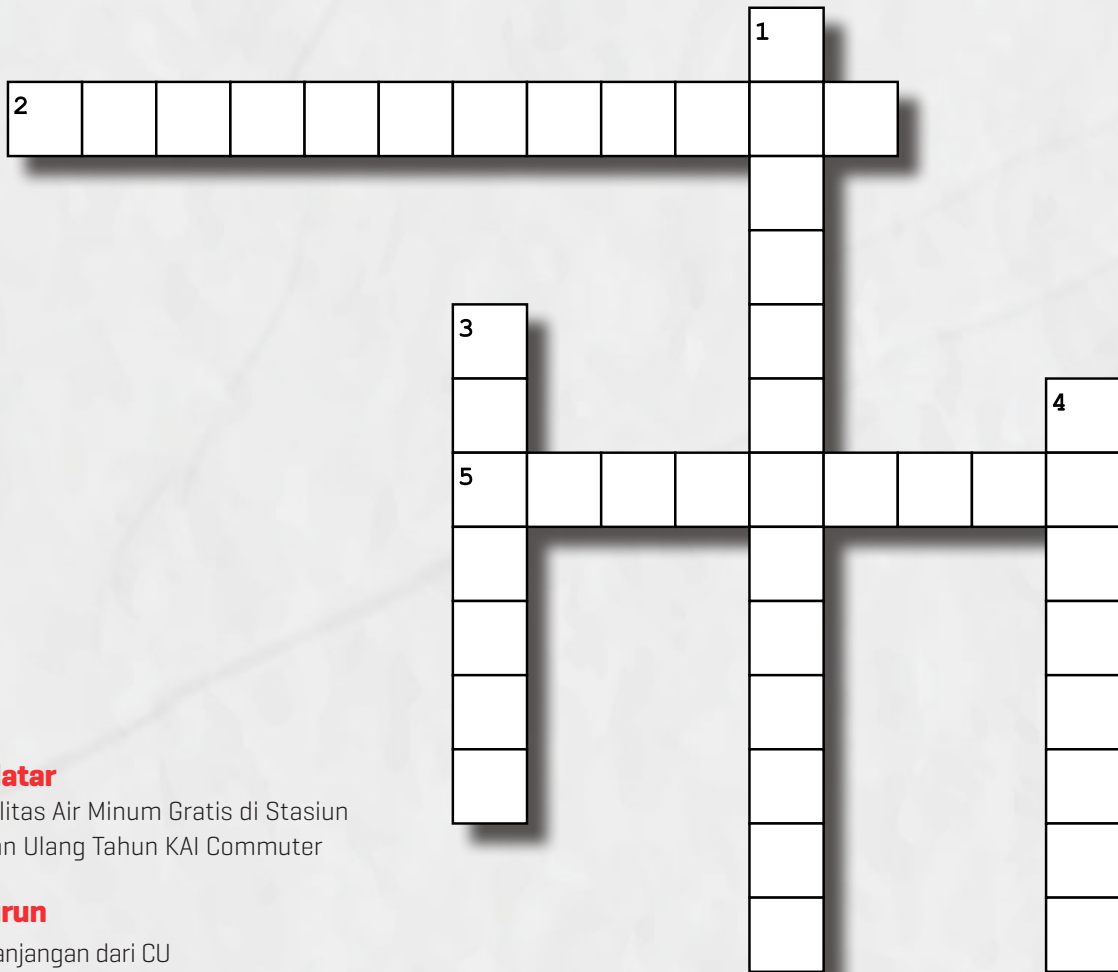
Carpal tunnel syndrome merupakan penyakit yang kerap diderita pekerja kantoran. Ini terjadi lantaran pekerja kantoran cenderung melakukan gerakan berulang-ulang, seperti mengetik, yang akhirnya memberi tekanan pada saraf median. Penderita CTS biasanya merasakan nyeri, kesemutan, hingga mati rasa di bagian pergelangan tangan. Agar terhindar dari penyakit ini, biasakan diri dengan melakukan peregangan tangan serta mengambil waktu istirahat secara teratur saat bekerja.

OBESITAS

Obesitas merupakan penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Kondisi ini terjadi biasanya disebabkan oleh minimnya aktivitas fisik, meningkatnya kadar stres, konsumsi *junk food*, dan camilan tinggi gula dan lemak, tetapi rendah serat. Berat tubuh yang tidak ideal ini akan meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah, pembekuan darah dan kondisi medis lainnya. Menerapkan gaya hidup sehat dan rutin berolahraga bisa menjadi cara untuk menghindari obesitas.

QOMMUTER

(Quis Seputar KAI Commuter)



Mendatar

- 2. Fasilitas Air Minum Gratis di Stasiun
- 5. Bulan Ulang Tahun KAI Commuter

Menurun

- 1. Kepanjangan dari CU
- 3. Nama Musala KAI Commuter
- 4. Komunitas Lari KAI Commuter

- Jawaban dikirimkan melalui email corcom.kci@krl.co.id
- Atau dengan cara mention ke akun [@life@kaicommuter](https://www.instagram.com/life@kaicommuter)
- Pemenang akan diumumkan pada **C-NEWS** edisi berikutnya.
- Disediakan hadiah menarik bagi 3 pemenang.
- Hadiah dapat diambil di Kantor KAI Commuter Juanda, Jakarta Pusat.



**SELAMAT KEPADA
PEMENANG**

LOMBA FOTO

PATEN
PATUHITU KEREEN!!!



@muthahhari12



@rzkdnnn_

Hadiah dapat diambil di Kantor KAI Commuter Juanda,
Jakarta Pusat.

AKHLAK

KAI
Commuter

C-Peduli

#JadiBaikItuSEDERHANA

Yuk.. bantu jadikan nilai kebaikan ini untuk berbagi bersama mereka yang membutuhkan, dengan cara menyisihkan rezeki melalui

QR PT KERETA COMMUTER INDONESIA PEDULI



Rekening BNI a.n.
Kereta Commuter Indonesia Peduli PT
1800121008



@commuterline

commuter channel

@commuterline

commuterline.id

commuter line

commuter.care@kci.id

