HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 07 Januari 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Heri Triyanto	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Dampak Media Sosial & Teknologi Digital Pada Kesehatan Mental



Latar Belakang

- Wadah untuk membangun komunikasi atau membagikan momen seorang individu kepada khalayak luas.
- Tumbuh kembang yang sangat pesat dizaman modern dengan berbagai ragam jenis media komunikasi.
- Hubungan sosial, bahkan dengan orang-orang yang terpisah jarak geografis.

Tujuan Utama :



Konektivitas dan Interaksi Sosial

- Menghubungkan orang-orang dan memungkinkan mereka tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan kenalan tanpa batasan geografis.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	geOnet !



Memfasilitasi Komunikasi

- Individu atau kelompok untuk berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain secara online.



Berbagi Konten

- Pengguna akan membuat, berbagi, dan berpartisipasi dalam konten yang relevan dengan komunitasnya.

Jenis Media Social dan Platform :

- Jejaring Sosial (Social Network Site)
- Media Gambar atau Video
- Komunitas Online
- Blog dan Microbiologging
- Medsos professional
- Medsos Live Streaming
- Medsos Pesan Instan
- Ulasan dan Rekomendasi
- Bookmarking dan Content Curation



Jenis Teknologi Digital :

- AI (Asisten Virtual chatbot alogritma)
- IoT (Smart Home Sensor)
- Cloud Computing (Cloud Storage Aplikasi Web)

- Blockchain (Cryptocurrency)
- AR & VR (Aplikasi game simulasi pelatihan)
- Big Data (Analisis Prediktif)

Pengaruh Positif Medsos :



Meningkatkan dukungan sosial dan rasa memiliki (Sense of Belonging)



Akses ke informasi kesehatan mental



Memfasilitasi ekspresi diri dan kreativitas



Alat untuk pengorganisasian dan pemberdayaan

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

Pengaruh Negatif Medsos :



Gangguan kesehatan mental



Kecanduan dan ketergantungan



Penurunan produktivitas



Penyebaran informasi palsu

Pengaruh Positif Teknologi Digital :



Kemudahan untuk komunikasi dan konektivitas



Efisiensi dan aksesbilitas

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	



Pendidikan dan pengembangan diri



Ekonomi dan karir

Pengaruh Negatif Teknologi Digital :
Kesehatan Mental



Kecemasan



Depresi



Isolasi sosial

Kesehatan Fisik



Kelelahan mata



Gannggguan tidur



Nyeri leher dan punggung

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

Kiat Bijak Penggunaan Medsos dan Teknologi Digital :

- Menjaga privasi
- Menyaring informasi yang dibagikan
- Membatasi waktu pengguna
- Beretika dalam berkomunikasi

KESIMPULAN :

Media sosial dan teknologi digital memiliki dua sisi yang kuat dalam memengaruhi kehidupan manusia. Hal tersebut dapat memberikan manfaat seperti, kemudahan komunikasi, akses informasi kesehatan mental, dukungan sosial, kreativitas, pendidikan, dan peluang ekonomi. Selain itu, dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental jika digunakan berlebihan, serta menjaga privasi dan berhati-hati dalam membagikan informasi.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 001.GI-HSE.ST Tanggal : 07 Januari 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 07 Januari 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Dampak Media Sosial dan Teknologi Digital pada Kesehatan Mental**
Pembicara : Heri Triyanto

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Randy Septian	rseptian@geonet.co.id admin	1)	
2	M. Fajri	mfajri@geonet.co.id Dev		2)
3	Risky FAHREZA	rfahreza@geonet.co.id DEV	3)	
4	Ira	Support		4)
5	Jatmika F.	leader support jfirdaus@geonet.co.id	5)	
6	Mulyadi	Support		6)
7	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id	7)	
8	Bram yudha	bypramono@geonet.co.id		8)
9	Taris Fathur Rachman	Dev trachman@geonet.co.id	9)	
10	Agustina Dewi	adewi@geonet.co.id		10)
11	Dede Kustiana	Finance dkustiana@geonet.co.id	11)	
12	Anggun Wara Rahajeng	HSSE awrahajeng@geonet.co.id		12)
13	Prasfika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet.co.id	13)	
14	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com		14)
15	Nur Fadiah Apriani	Finance Intern nfadiah@geonet.co.id	15)	
16	Alfenyra Nabila Zahrani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id		16)
17	Rian Budi Setiawan	Infrastructur leader rbsetiawan@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 001.GI-HSE.ST Tanggal : 07 Januari 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Teguh Putra	HRGA Lead tegubhat@geonet.co.id	18)	
19	Nindita Dyah A.	content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com		19)
20	Lukman Hakim	Account Executive lhakim@geonet.co.id	20)	
21	Dwiranda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id		21)
22	Salsabila Faizha K	Sales Intern sfaizha@geonet.co.id	22)	
23	Ahmad Fabari	HRD asfabari@geonet.co.id		23)
24	Jeri Giovahni	jeri.giovahni15oa@gmail.com Support	24)	
25	Firdaus	Production firdaus@geonet.co.id		25)
26	UMAR ABD	DMO uabdurrohman@geonet.co.id	26)	
27	HERI T	M. Syahrul Heri heri@geonet.co.id		27)
28	Fauzi	Supporting fauzi.assegaf99@gmail.com	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)