HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 9 September 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Fauzi Assegaf	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Pengaruh Mimpi Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional



Apa Itu Mimpi ?

- Mimpi adalah proses alamiah yang terjadi terutama pada fase tidur REM aktivitas otak saat tidur yang memproses memori, emosi, dan informasi harian bukan sekadar bunga tidur, melainkan indikator kesehatan neurologis.
- Istilah ini sering digunakan dalam konteks Kesehatan dan siklus tidur, khususnya pada fase tidur REM atau (Rapid Eye Movement), yaitu tahap tidur yang ditandai dengan gerakan mata yang cepat.

Manfaat Mimpi untuk Kesehatan Emosional

1. **Peredam Stres**
   Membantu otak memproses dan meredakan beban psikologis atau trauma.

2. **Pengatur Emosi**
   Memberikan ruang bagi otak untuk “membersihkan” emosi negatif yang belum tuntas.

3. **Konsolidasi Memori**
   Menyaring pengalaman penting dan membuang informasi yang tidak berguna.



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2026	



Hubungan Kurang Tidur dan Kualitas Mimpi

1. Mimpi terasa sangat nyata dan intens
2. Lebih sering mengalami mimpi buruk
3. Mimpi muncul sangat cepat
4. Lebih mudah mengingat isi mimpi

Jenis Mimpi Tertentu dan Kesehatan

- Mimpi sadar adalah kondisi Ketika seseorang sadar bahwa dirinya sedang bermimpi.
- Fungsi melatih kreativitas atau mengatasi mimpi buruk berulang.
- Dampak negatif : jika terlalu sering, berisiko memicu gangguan tidur atau kelelahan mental.



Hubungan Mimpi dengan Kesehatan Mental

1. Mimpi memiliki hubungan dengan bagaimana otak memproses emosi, ingatan, dan pengalaman selama tidur.
2. Saat seseorang mengalami stres atau kecemasan, hal tersebut dapat memengaruhi isi dan intensitas mimpi.
3. Sebaliknya, mimpi yang menganggu dapat menyebabkan seseorang terbangun dalam kondisi takut, cemas, atau tidak nyaman.



Dampak Positif Mimpi

Mimpi dapat berperan dalam beberapa proses psikologis, antara lain:

1. Pemrosesan Emosi
   Tidur membantu otak memproses pengalaman dan emosi yang dialami sepanjang hari.

2. Pengolahan Memori
   Tidur berperan penting dalam konsolidasi dan pengorganisasian ingatan.

3. Membantu Kreativitas
   Kondisi otak saat bermimpi dapat menghasilkan kombinasi ide.

4. Refleksi Pengalaman
   Isi mimpi terkadang berkaitan dengan hal-hal yang sedang dipikirkan atau dirasakan seseorang.

Dampak Negatif Mimpi

Mimpi dapat memberikan dampak emosional apabila terjadi terlalu sering/sangat menganggu, seperti :

1. Mimpi buruk berulang
2. Terbangun dengan rasa takut atau cemas
3. Sulit kembali tidur setelah mimpi
4. Kualitas tidur menjadi buruk

Mimpi Buruk dan Stres :

Terdapat hubungan antara stres dan mimpi buruk, yakni :

Mengalami kondisi stres
↓
Kualitas tidur terganggu
↓
Mimpi lebih menganggu
↓
Mimpi dengan kondisi emosional negatif
↓
Stres semakin terasa

Sehingga mengelola stres dan menjaga kualitas tidur dapat membantu mengurangi gangguan tidur yang berkaitan dengan mimpi.

Cara Menjaga Kualitas Tidur dan Mengurangi Mimpi Mengganggu

- Memiliki jadwal tidur yang konsisten
- Mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur
- Menghindari kafein berlebihan terutama menjelang malam
- Melakukan relaksasi sebelum tidur

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2026	

- Mengelola stres dengan aktivitas yang sehat
- Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman

KESIMPULAN :

Mimpi merupakan bagian alami dari tidur yang dapat berkaitan dengan proses pengolahan emosi dan pengalaman sehari-hari. Mimpi yang positif maupun negatif dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang. Oleh karena itu, mari kita rawat kesehatan mental kita mulai malam ini dengan memberikan hak tubuh untuk tidur nyenyak dan bermimpi demi pikiran yang lebih sehat esok hari.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 031.GI-HSE.ST Tanggal : 09 September 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 09 September 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Pengaruh Mimpi Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional**
Pembicara : Fauzi A

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	Radi Yuliyadi	Developer ryuliyadi@geonet.co.id		2)
3	Jafrika Firdaus	Team Support jfirdaus@geonet.co.id	3)	
4	Randy Septian	Admin rseptian@geonet.co.id		4)
5	Mulyadi	Staf Finance mulyadi@geonet.co.id	5)	
6	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id		6)
7	Jeri Giovanni	Supporting jeri.giovanni15@gmail.com	7)	
8	Nur Fadiah Apriani	Finance nfadiah@geonet.co.id		8)
9	Agustina Dewi	Finance Manager, adewi@geonet.co.id	9)	
10	Dede Kusnaini	Finance Staff dkusnaini@geonet		10)
11	HERI.T	M. Administrasi hariyanto@geonet.co.id	11)	
12	Prasfika Wulandari	Remote sensing [illegible]		12)
13	Jeni Putra	[illegible] [illegible]	13)	
14	Lukman H.	Sales lhakim@geonet.co.id		14)
15	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	15)	
16	Saltubija Faizhan K	Sales sfaizhan@geonet.co.id		16)
17	RISKY FAHREZI	DEC rfahrezi@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 031.GI-HSE.ST Tanggal : 09 September 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Firdaus	Teams Support firdaus@geonet.co.id	18)	
19	Afghyra Nabilla Zahrayni	GIS Engineer anabila@geonet.co.id		19)
20	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id	20)	
21	Brom Yudha Pranoso	Support bypranoso@geonet.co.id		21)
22	Rian Budi Setiawan	Infra rbsetiawan@geonet.co.id	22)	
23	Fahmuddin Sidqi	Sidqifahmuddin@gmail.com		23)
24	Silka Suci Yunivilda	HSE syunivilda@geonet.co.id	24)	
25		Support		25)
26	Fauzi	Supporting fauzi...@gmail.com	26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)