

SURAT TUGAS

Nomor: 745-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MEISKE YUNITHREE SUPARMAN, M. Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Meningkatkan Psychological Well Being pada Remaja
Nama Media : HKI
Penerbit : Ditjen HKI
Volume/Tahun : 2021
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 Februari 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : a89d05543ca08ebcbdf19ef56bdc84e7

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202177407, 10 Desember 2021

Pencipta

Nama : **Meiske Yunithree Suparman**
Alamat : Duta Gardenia Blok E 9 No. 12 RT 024/008 Kel. Jurumudi Baru, Kec. Benda, Tangerang, DKI JAKARTA, 15124
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Meiske Yunithree Suparman**
Alamat : Duta Gardenia Blok E 9 No. 12, RT 024/008 Kel. Jurumudi Baru, Kec. Benda, Tangerang, DKI JAKARTA, 15124
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Meningkatkan Psychological Well Being Pada Remaja**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Desember 2021, di DKI Jakarta
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000304699

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

Meningkatkan Psychological Well Being pada Remaja

Psychological well-being (Kesejahteraan psikologis) merupakan perasaan subyektif yang dirasakan seseorang dan merupakan evaluasi seseorang terhadap hidupnya sendiri. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Kesejahteraan psikologis yang optimal akan membuat hidup seseorang lebih bermakna.

Cara meningkatkan PWB:

- Meningkatkan kapasitas kemampuan diri
- Melakukan refleksi diri
- Menjalin hubungan sosial yang baik
- Berpikir positif
- Melakukan kebaikan kecil
- Merasa puas dan bersyukur
- Memiliki dan menjalani hobi positif
- Lakukan self-care

