

SURAT TUGAS

Nomor: 928-R/UNTAR/PENELITIAN/X/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

WIDYA RISNAWATY, S.Psi., M.Psi. , Psikolog

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

Judul	:	From Within To Connection
Nama Media	:	Kemenkumham
Penerbit	:	Kemenkumham
Volume/Tahun	:	Tahun 2026
URL Repository	:	-

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

01 Oktober 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 09f3b89dfd6546a6c15a87cbe9fdffa7

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

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

  
Untar Jakarta



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 : EC002026182392, 24 September 2026

Pencipta

Nama : **Widya Risnawaty**
Alamat : Jl. Griya Kebayoran Blok C. nomer 11, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12220
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Widya Risnawaty**
Alamat : Jl. Griya Kebayoran Blok C. nomer 11, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12220
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **From Within To Connection**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 13 Juni 2026, di DKI jakara

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 : 001506677

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
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL


Dr. Hermansyah Siregar, S.H., M.H.
NIP. 197010161992031001



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

DESKRIPSI POSTER

From Within to Connection: Menjaga Kesehatan Mental Orang Tua untuk Membangun Hubungan yang Lebih Kuat dengan Remaja

Ketika berbicara mengenai kesehatan mental dalam keluarga, perhatian sering kali lebih banyak diarahkan kepada anak dan remaja. Masa remaja memang merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan, mulai dari pencarian identitas diri, tekanan akademik, dinamika pertemanan, hingga kekhawatiran mengenai masa depan. Namun, pada saat yang sama, **orang tua juga sedang menghadapi proses pertumbuhan dan berbagai tuntutan kehidupannya sendiri**. Tuntutan pekerjaan, tanggung jawab finansial, perubahan usia, persoalan keluarga, serta persiapan masa depan anak dapat menjadi sumber tekanan yang tidak ringan. Karena itu, kesehatan mental keluarga tidak hanya ditentukan oleh kondisi anak, tetapi juga oleh kesejahteraan psikologis orang tua.

Orang tua dapat dianalogikan sebagai **“Wi-Fi emosional” dalam rumah tangga**. Kondisi emosional orang tua turut membentuk iklim psikologis tempat anak bertumbuh. Ketika orang tua relatif tenang dan mampu mengelola emosinya, komunikasi cenderung lebih lancar, anak merasa lebih aman, dan hubungan menjadi lebih hangat. Sebaliknya, ketika orang tua mengalami kelelahan dan kecemasan berkepanjangan, salah paham lebih mudah terjadi, frustrasi meningkat, dan konflik dapat lebih mudah muncul. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Oleh karena itu, orang tua perlu sesekali bertanya kepada dirinya sendiri, **“Apakah saya baik-baik saja?”** Kesehatan mental bukan berarti seseorang harus bebas dari stres. Namun, penting untuk mengenali ketika tekanan mulai mengurangi kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Tanda-tandanya dapat terlihat ketika orang tua mulai lebih cepat lelah dan mudah marah, kehilangan kenikmatan dalam mengurus, menjauh secara emosional dari keluarga, atau dipenuhi kekhawatiran yang sulit dikendalikan. Sebaliknya, ketika kondisi psikologis relatif terjaga, orang tua masih mampu mengelola emosi, memiliki energi untuk menjalani aktivitas, menikmati kebersamaan dengan anak, serta tetap memiliki fleksibilitas dan harapan. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Kelelahan emosional yang tidak disadari dapat membentuk sebuah siklus. Kelelahan membuat orang tua menjadi lebih reaktif dan kurang sabar. Setelah bereaksi berlebihan, muncul penyesalan dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Kondisi tersebut semakin menguras energi sehingga orang tua menjadi semakin lelah dan kembali lebih mudah bereaksi. Akibatnya, orang tua mungkin masih hadir secara fisik, tetapi semakin sulit hadir secara emosional bagi anak. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Karena itu, diperlukan perubahan cara pandang dari tuntutan **“saya harus selalu kuat dan sempurna demi anak”** menjadi kesadaran bahwa **“saya perlu merawat diri agar dapat tetap kuat dan hadir bagi anak.”** Merawat diri bukan berarti mengurangi perhatian kepada keluarga. Sebaliknya, menjaga kesehatan mental merupakan upaya mempertahankan kapasitas untuk memberikan perhatian, kesabaran, dan kehangatan secara lebih konsisten.

Materi ini memperkenalkan **C.A.R.E. Model** sebagai langkah menuju pemulihan, yaitu **Cek Diri, Akui dan Terima, Recharge Energi, dan Eratkan Dukungan**. Cek Diri berarti menyadari kondisi emosi tanpa menghakimi diri. Orang tua dapat berhenti sejenak dan mengenali apa yang sedang dirasakan serta apa yang dibutuhkan. Akui dan Terima berarti menyadari bahwa orang tua juga manusia yang dapat lelah, melakukan kesalahan, dan tidak harus selalu sempurna. Anak tidak membutuhkan orang tua yang sempurna, tetapi membutuhkan kehadiran yang konsisten, hubungan yang hangat, dan kasih yang tulus. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Dalam menghadapi emosi yang kuat, orang tua dapat menggunakan teknik **STOP**, yaitu *Stop* atau berhenti sejenak, *Take a breath* atau menarik napas, *Observe* atau mengamati apa yang sedang dirasakan, dan *Proceed* atau melanjutkan respons dengan lebih tenang. Jeda singkat sebelum bereaksi dapat membantu mencegah perkataan atau tindakan impulsif yang kemudian disesali.

Selanjutnya, **Recharge Energi** dilakukan dengan memenuhi kembali kebutuhan dasar tubuh dan jiwa, seperti tidur dan istirahat yang cukup, nutrisi dan aktivitas fisik, serta menyediakan waktu untuk hening, berdoa, dan melakukan refleksi diri. Self-care bukanlah egoisme, melainkan pemeliharaan kapasitas diri dan investasi bagi keluarga. Seperti wadah yang kosong tidak dapat menuangkan apa-apa, orang tua yang terus memberi tanpa memulihkan dirinya akan semakin sulit menyediakan energi emosional bagi keluarganya. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Orang tua juga tidak perlu menghadapi semua persoalan sendirian. **Eratkan Dukungan** berarti membangun *support system* melalui pasangan, keluarga, sahabat, komunitas gereja atau sekolah, serta bantuan profesional apabila diperlukan. Kemampuan mencari dan menerima dukungan merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan mental. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Ketika kapasitas emosional orang tua semakin baik, dinamika hubungan dengan remaja dapat bergerak **dari pengawas menjadi sahabat**. Hubungan yang hanya dipenuhi perintah, teguran, dan pengawasan dapat menguras energi kedua pihak. Sebaliknya, hubungan dapat diperkuat melalui pengalaman positif sederhana, seperti bercanda dan mengobrol ringan, makan bersama tanpa gadget, berjalan santai, menghabiskan waktu bersama, serta mendengarkan cerita anak tanpa langsung memberikan nasihat. Remaja terkadang tidak membutuhkan solusi, tetapi membutuhkan orang tua yang bersedia hadir dan mendengarkan. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Prinsip ini dapat digambarkan melalui **aturan masker oksigen di pesawat**. Orang dewasa diminta memasang masker oksigennya terlebih dahulu sebelum membantu anak, bukan karena dirinya lebih penting, tetapi karena ia harus tetap memiliki kapasitas untuk menolong orang yang dicintainya. Demikian pula dalam pengasuhan, merawat diri bukan berarti meninggalkan anak, melainkan menjaga kemampuan untuk tetap hadir bagi mereka. Materi PPT_SMA Kalam Kudus _Fro...

Pada akhirnya, perjalanan **"From Within to Connection"** dimulai dari dalam diri. Seperti pohon yang tumbuh kuat karena memiliki akar yang sehat, hubungan yang hangat dengan anak bertumbuh dari kondisi psikologis orang tua yang terpelihara. Semakin sehat hubungan orang tua dengan dirinya sendiri, semakin besar kapasitasnya untuk hadir, mendengarkan, memahami, dan membangun kedekatan dengan anak.

Menjadi orang tua bukanlah tentang menjadi sempurna, melainkan tentang **terus bertumbuh**. Merawat diri dengan kasih memungkinkan orang tua menghadirkan kasih yang sama bagi keluarganya. Dengan demikian, **merawat diri bukanlah meninggalkan anak. Merawat diri adalah salah satu cara terbaik untuk mencintai anak.**

FROM WITHIN TO CONNECTION



UNTAR
Universitas Tarumanagara

Menjaga kesehatan mental orang tua untuk membangun hubungan yang lebih kuat dengan remaja

Bukan hanya anak yang sedang bertumbuh. Orang tua juga. Saat orang tua merawat dirinya, rumah menjadi lebih aman, hangat, dan terhubung bagi remaja.

1 Kenapa Ini Penting?

Orang tua adalah 'Wi-Fi emosional' rumah tangga.

Orang tua tenang: komunikasi lebih lancar, anak merasa aman, hubungan lebih hangat.

Orang tua kelelahan: salah paham meningkat, frustrasi naik, konflik mudah meledak.

Kesehatan mental orang tua adalah faktor pelindung besar bagi kesehatan mental remaja.

2 Cek Kondisi Diri

Iklim Cerah

Saya masih:

mampu mengelola emosi dan sabar.

memiliki energi menjalani hari.

menikmati waktu bersama anak.

fleksibel dan memiliki harapan.

Iklim Mendung

Saya mulai:

cepat lelah dan mudah marah. kehilangan kenikmatan dalam mengasuh.

menjauh dari keluarga.

dipenuhi kekhawatiran yang sulit dikontrol.

Burnout tidak muncul tiba-tiba; ia tumbuh perlahan.

3 Model C.A.R.E.

C — Cek Diri: sadari kondisi emosi saat ini tanpa menghakimi.

A — Akui & Terima: terima bahwa kita manusia; bertumbuh lebih penting daripada sempurna.

R — Recharge Energi: penuhi kebutuhan dasar tubuh dan jiwa.

E — Eratkan Dukungan: jangan berjuang sendiri; bangun support system.

Hadir sepenuhnya.

4 Langkah Praktis

Sadar tanpa menghakimi

Stop — Take a breath — Observe — Proceed

Stop: berhenti sejenak.

Take a breath: tarik napas.

Observe: amati apa yang dirasakan dan dipikirkan.

Proceed: lanjutkan dengan lebih tenang.

Tinggalkan mitos orang tua sempurna.

Anak tidak butuh orang tua sempurna; mereka butuh kehadiran yang konsisten, hangat, dan tulus.

Jeda 10 detik sering menyelamatkan hubungan yang dibangun bertahun-tahun.

5 Isi Ulang Relasi

Sering menguras energi:

mengingatkan, menggurui, mengawasi.

Sumber energi baru:

bercanda dan ngobrol ringan.

makan bersama tanpa gadget.

berjalan bersama santai.

kebersamaan tanpa gadget.

mendengarkan cerita tanpa langsung menasihati.

6 Dukungan

Lingkar Dukungan

Pasangan, keluarga & sahabat, komunitas gereja/sekolah, bantuan profesional (jika dirasa perlu).

Kita tidak dirancang untuk berjuang sendirian.

Latihan Emosional

The Butterfly Hug

1. Silangkan tangan di dada seperti sayap kupu-kupu.
2. Tutup mata, tarik napas dalam secara perlahan.
3. Tepuk perlahan bahu kiri dan kanan secara bergantian selama beberapa menit.

"Saya sedang menghadapi situasi yang sulit, saya lelah, tapi saya terus belajar dan saya cukup."

Dari Dalam Diri, Menuju Koneksi

Semakin sehat hubungan kita dengan diri sendiri...

...semakin utuh diri kita, semakin aman rumah yang kita bangun bagi mereka.

...semakin hangat hubungan kita dengan anak.

Credit by: Widya Risnawaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Merawat diri bukanlah meninggalkan anak. Merawat diri adalah salah satu cara terbaik untuk mencintai anak.