

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 Jakarta

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.

FROM WITHIN TO CONNECTION

Menjaga Kesehatan Mental Orang Tua untuk Membangun
Hubungan yang Lebih Kuat dengan Remaja.



Siapa yang biasanya Anda pikirkan saat mendengar "kesehatan mental"? Anak? Remaja? Tapi realitanya...



Remaja Sedang Menghadapi:

- Identitas diri
- Tekanan akademik
- Dinamika persahabatan
- Masa depan



Orang Tua Sedang Menghadapi:

- Tuntutan pekerjaan
- Tanggung jawab finansial
- Perubahan usia
- Persiapan masa depan anak

Bukan hanya anak yang sedang bertumbuh. Orang tua juga.

Orang Tua adalah “Wi-Fi Emosional” Rumah Tangga

Anak hidup dalam
“iklim emosi”
yang diciptakan
orang tuanya.



Orang tua tenang =

Komunikasi lancar,
anak merasa aman,
hubungan hangat.

Orang tua kelelahan & cemas =



Banyak salah paham,
frustrasi meningkat,
konflik mudah meledak.

Bagaimana kualitas sinyal
kita akhir-akhir ini?

Apakah Saya Baik-Baik Saja?

(Kesehatan mental bukan berarti bebas stres. Burnout tidak muncul tiba-tiba, ia tumbuh perlahan).

Iklim Cerah



Saya Masih...

- ✓ Mampu mengelola emosi & sabar.
- ✓ Memiliki energi menjalani hari.
- ✓ Menikmati waktu bersama anak.
- ✓ Fleksibel & memiliki harapan.

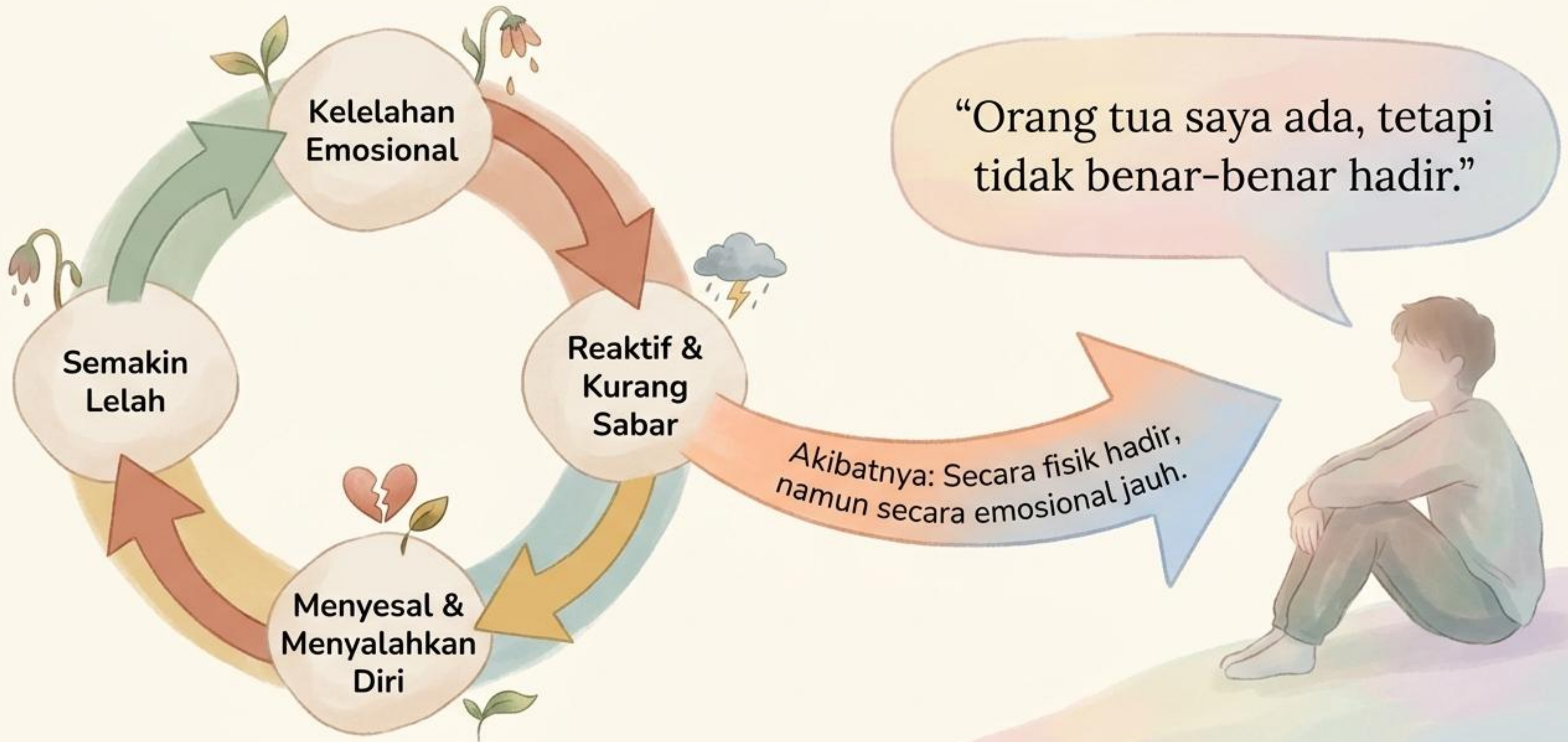
Iklim Mendung



Saya Mulai...

- ⚠ Cepat lelah & mudah marah.
- ⚠ Kehilangan kenikmatan dalam mengurus.
- ⚠ Menjauh dan berjarak dari keluarga.
- ⚠ Dipenuhi kekhawatiran yang sulit dikontrol.

Yang Pertama Terluka Adalah Diri Kita Sendiri



Saatnya Mengubah Cara Pandang Kita

~~Saya harus selalu kuat dan sempurna demi anak.~~



**Saya perlu merawat diri saya terlebih dahulu,
agar bisa tetap kuat bagi anak.**

**Kesehatan mental orang tua adalah faktor pelindung
terbesar bagi kesehatan mental remaja.**

C.A.R.E. Model - Jalan Menuju Pemulihan

C - Cek Diri

Sadari kondisi emosi saat ini tanpa menghakimi.

A - Akui & Terima

Terima bahwa kita manusia; bertumbuh lebih penting daripada sempurna.

Hadir
Sepenuhnya

R - Recharge Energi

Penuhi kebutuhan dasar tubuh dan jiwa.

E - Eratkan Dukungan

Jangan berjuang sendiri; bangun support system.

Kesehatan mental yang terjaga dimulai dari perhatian terhadap diri sendiri.

C & A: Menyadari Tanpa Menghakimi

S - Stop
(Berhenti sejenak)

T - Take a breath
(Tarik napas panjang)

O - Observe
(Amati apa yang dirasakan)

P - Proceed
(Lanjutkan dengan tenang)

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



Pola Pikir: Good Enough Parent

- ♥ Tinggalkan mitos kesempurnaan.
Anak tidak butuh orang tua sempurna.
- 🌱 Mereka hanya butuh:
Kehadiran yang konsisten, hubungan yang hangat, dan kasih yang tulus.

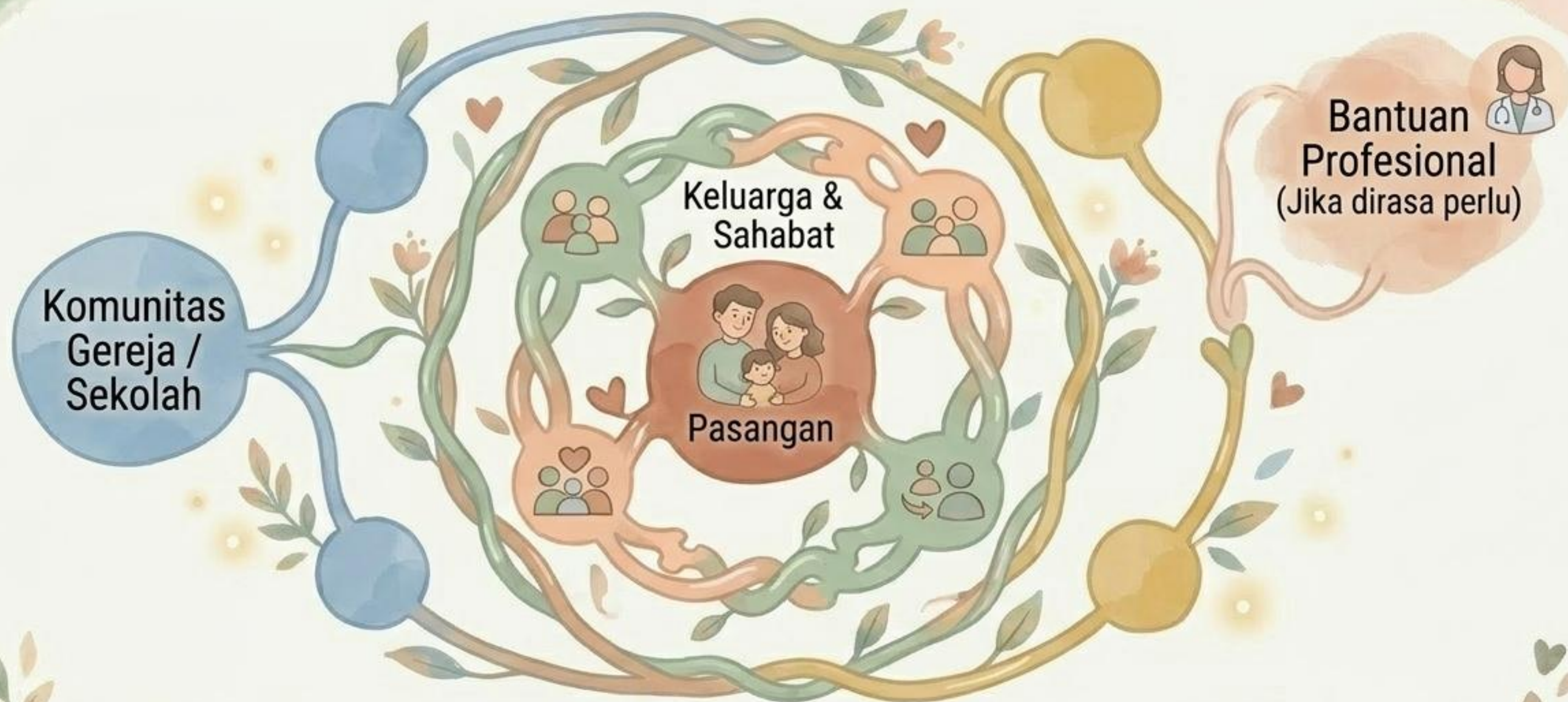
R: Recharge - Mengisi Wadah yang Kosong



**Self-care
BUKAN egoisme.**

Itu adalah pemeliharaan kapasitas dan investasi bagi keluarga. Karena wadah yang kosong tidak bisa menuangkan apa-apa.

E: Eratkan Dukungan - Kita Tidak Dirancang Berjuang Sendirian



Terhubunglah. Bagikan beban Anda.
Kesehatan mental yang baik dirawat di dalam komunitas yang peduli.

Mengubah Dinamika: Dari Pengawas Menjadi Sahabat

Sering Menguras Energi



Hanya berisi:

- Mengingat
- Menegur
- Mengawasi

Sumber Energi Baru



Tambahkan porsi pada:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ✓ Bercanda & ngobrol ringan | ✓ Berbersama tanpa <i>gadget</i> |
| ✓ Makan bersama tanpa | ✓ Mendengarkan cerita |
| ✓ Berjalan bersama santai | tanpa langsung menasihati |

Latihan Emosional: *The Butterfly Hug*

1. Silangkan tangan di dada seperti sayap kupu-kupu.

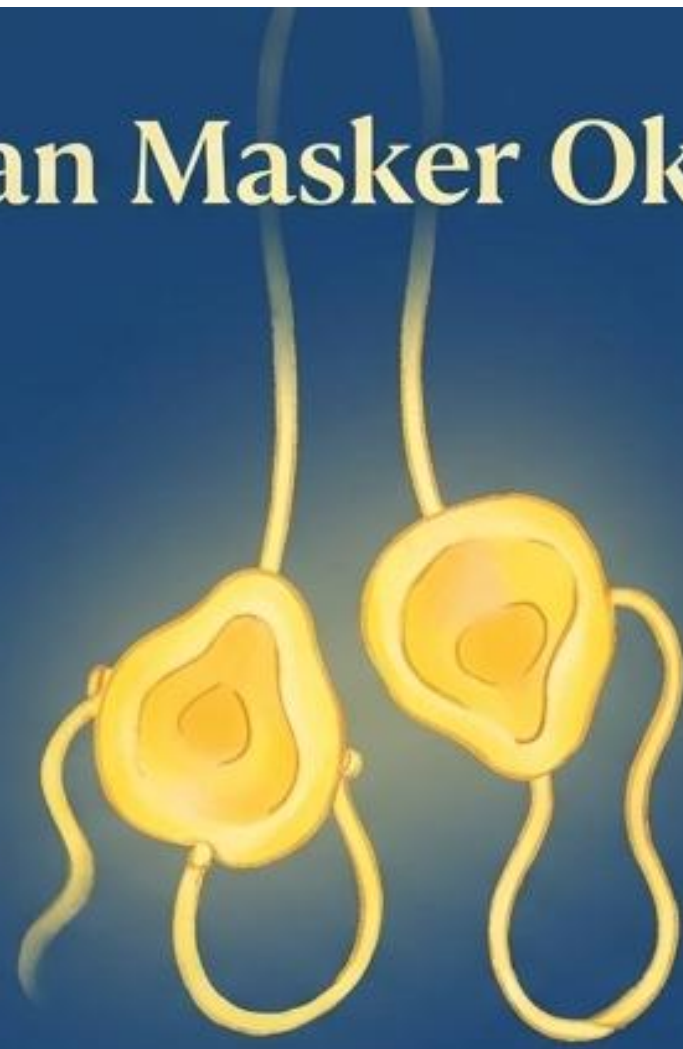
2. Tutup mata, tarik napas dalam secara perlahan.



3. Tepuk perlahan bahu Anda bergantian kiri dan kanan selama beberapa menit.

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

Aturan Masker Oksigen



Di pesawat terbang, instruksi keselamatan selalu berpesan:
“Pasang masker oksigen Anda terlebih dahulu
sebelum menolong anak Anda.”

Bukan karena **Anda lebih penting**. Tetapi karena Anda harus tetap sadar dan kuat agar dapat menolong orang yang Anda cintai. **Demikian pula dalam pengasuhan.**

Dari Dalam Diri, Menuju Koneksi

...semakin
hangat hubu-
ngan kita
dengan anak.

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

Semakin sehat
hubungan kita
dengan diri
sendiri...

Merawat diri bukanlah meninggalkan anak.

Merawat diri adalah salah satu cara terbaik untuk mencintai anak.

Pesan Penutup

Saya adalah orang tua yang terus bertumbuh. Saya merawat diri saya dengan kasih, sehingga saya dapat menghadirkan kasih yang sama bagi keluarga saya. Dari dalam diri yang semakin pulih, lahirlah hubungan yang semakin dekat.

Terima Kasih. Tuhan memberkati keluarga Bapak dan Ibu.