

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 : EC002026015397, 26 Januari 2026

Pencipta

Nama : **Monika**
Alamat : Jalan Sukarela I/58, RT 003/ RW 006 Kel. Kreo Selatan, Kec. Larangan, Kota Tangerang, 15156, Larangan, Kota Tangerang, Banten, 15156
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Monika**
Alamat : Jalan Sukarela I/58, RT 003/ RW 006 Kel. Kreo Selatan, Kec. Larangan, Kota Tangerang, 15156, Larangan, Kota Tangerang, Banten, 15156
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**

Judul Ciptaan : **Life Balance for Teens**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 November 2024, di Kota Adm. Jakarta Pusat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001094987

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
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

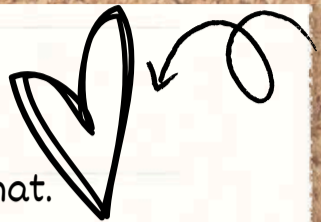
LIFE BALANCE FOR TEENS: DEALING WITH STRESS WISELY

Monika, M.Psi., Psikolog



Life Balance

- Merupakan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan.
- Dengan cara mengelola waktu dan energi antara sekolah, hobi, keluarga, dan istirahat.



Stres



- Stres adalah: Reaksi tubuh baik fisik maupun psikis terhadap tekanan atau tantangan.
- Contoh situasi stres: Ujian besar, tugas menumpuk, atau konflik dengan teman.
- Tanda-tanda stres: Merasa cemas, kesulitan tidur, marah tanpa alasan jelas, atau lelah sepanjang waktu.

Jenis Stres

Eustress: Stres yang positif, yang dapat memotivasi seseorang dan membantu mereka merasa bersemangat menghadapi tantangan

Distress: Stres yang negatif, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu fungsi normal seseorang, serta dapat menyebabkan gangguan fisik, emosional, dan mental seseorang

Penyebab Stres pada Remaja

Akademik : Tugas sekolah, ujian, nilai, dan target masa depan

Sosial : Tekanan teman sebaya, media sosial, dan relasi sosial

Harapan diri : Perfeksionisme atau ingin selalu melakukan yang terbaik

Coping Stress



Problem-Focused Coping

Strategi yang berfokus pada mengatasi sumber stres dengan cara mengubah atau menghapus situasi yang menyebabkan stres. Ini melibatkan tindakan langsung untuk memecahkan masalah atau mengambil langkah-langkah untuk mengurangi penyebab stres.

Emotion-Focused Coping

Strategi yang bertujuan untuk mengelola emosi yang muncul akibat stres, bukan mengubah situasi itu sendiri. Ini digunakan ketika masalah tidak dapat diubah, dan seseorang perlu mengendalikan atau menenangkan perasaan mereka.

Cara Mengelola Stres dengan Bijak

1. Manajemen Waktu

- Buat jadwal harian/mingguan
- Jangan menunda-nunda
- Gunakan waktu secara efisien
- Pahami kapan waktu terbaik untuk belajar
- Tetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang



2. Menjaga Life Balance

- Atur prioritas: Fokus pada yang penting dan realistis
- Luangkan waktu untuk hobi: Nikmati kegiatan seperti bermain musik, menggambar, atau berolahraga.
- Tidur cukup: Rata-rata remaja membutuhkan 8-10 jam tidur setiap malam.



3. Mengelola Tekanan Sosial

- Jangan bandingkan dirimu dengan orang lain, terutama di media sosial.
- Berani mengambil jeda dari media sosial.
- Pilih circle pertemanan yang positif dan suportif.
- Bicara dengan seseorang yang kamu percayai, jika merasa tertekan.



4. Bangun Pikiran Positif

- Berlatih bersyukur: Tulis tiga hal yang kamu syukuri setiap hari.
- Tetapkan tujuan kecil: Rayakan setiap pencapaian.



5. Latihan Relaksasi

Pusatkan perhatian pada pernapasan kita (tarik napas perlahan melalui hidung dan hembuskan melalui mulut). Rasakan sensasi yang terasa di tubuh kita, dan visualisasikan sebuah tempat yang dapat menenangkan pikiran kita sejenak. Lakukan selama 2-5 menit.



6. Konsultasi dengan profesional

Profesional dapat membantu kita mengenali pemicu stress, menemukan strategi koping yang tepat, serta mencegah stress berkepanjangan yang dapat berdampak pada kesehatan fisik. Selain itu, profesional merupakan ruang yang aman untuk bercerita.



"Life is like riding bicycle. To keep your balance, you must keep moving."

Albert Einstein