

SURAT TUGAS

Nomor: 294-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **AGUSTINA, M.Psi., Psikolog**
2. **NILAM FEBRIA FRANSISKA HIA**
3. **BISUK ANDREW SAMUEL SIAGIAN**

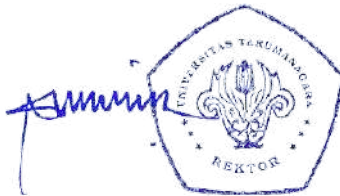
Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Know Yourself Better: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental
Nama Media	:	Poster
Penerbit	:	Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun	:	2023
URL Repository	:	https://pdki-indonesia.dgip.go.id/search?type=copyright&keyword=EC00202349275&page=1

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

03 Agustus 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 31b838b05a3d5d3f20154d228eea5a88

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

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

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 : EC00202349275, 25 Juni 2023

Pencipta

Nama : **Agustina, Nilam Febria Ransiska Hia dkk**
Alamat : Taman Cosmos Blok G No.63 B, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Agustina, Nilam Febria Ransiska Hia dkk**
Alamat : Taman Cosmos Blok G No.63 B, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **Know Yourself Better: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 26 Mei 2023, di Jakarta Barat
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 : 000482209

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 Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Agustina	Taman Cosmos Blok G No.63 B
2	Nilam Febria Ransiska Hia	KP. Tugu RT.004 RW.013
3	Bisuk Andrew Samuel Siagian	Jl. Fajar Baru Selatan RT.003 RW.008

LAMPIRAN PEMEGANG

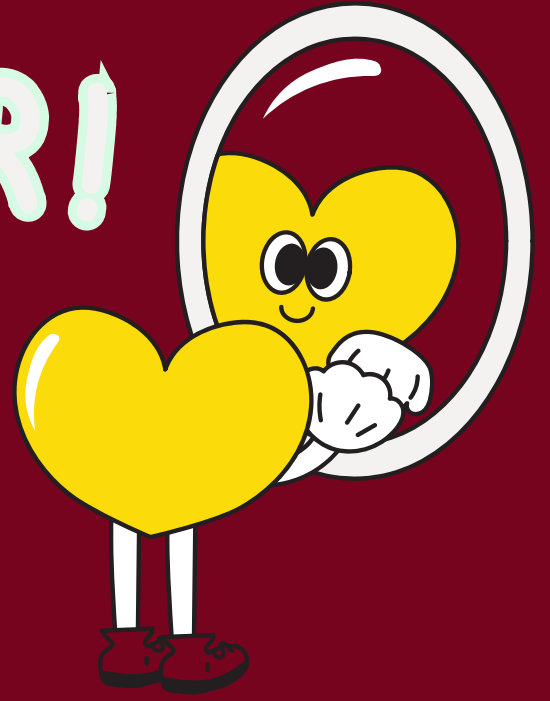
No	Nama	Alamat
1	Agustina	Taman Cosmos Blok G No.63 B
2	Nilam Febria Ransiska Hia	Bisuk Andrew Samuel Siagian
3	Bisuk Andrew Samuel Siagian	Jl. Fajar Baru Selatan RT.003 RW.008



KNOW YOURSELF BETTER!

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Agustina M.Psi., Psikolog | Nilam Febria | Bisuk Andrew



APA ITU KESEHATAN MENTAL?

Suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, sehingga mampu menyadari potensi diri, tekanan hidup, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi



8 KIAMENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

1 SADARI BAHWA MERASA KHAWATIR ADALAH HAL YANG NORMAL

2 BUATLAH RUTINITAS UNTUK MEMPERTAHANKAN KONDISI NORMAL

3 CARILAH PENGALIHAN YANG POSITIF

4 BERBAIK HATI PADA DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN

5 BERKOMUNIKASI SECARA POSITIF (DENGAN ORANGTUA, TEMAN, TUHAN)

6 PAHAMIBAHASA TUBUHMU, DAN SAYANGIDENGAN ISTIRAHAT YANG CUKUP

7 CARIBANTUAN PSIKOLOGIS YANG TERPERCAYA JIKA MERASA TIDAK SANGGUP

8 CARICARA MENGATASI STRESS YANG TEPAT UNTUKMU

PRAKTEK MENGENDALIKAN DIRI



BUTTERFLY HUG



SQUARE BREATHING

PROBLEM-FOCUSED COPING

Upaya untuk bertindak langsung pada sumber stress dalam bentuk pemecahan masalah yang terencana atau konfrontasi



EMOTION-FOCUSED COPING

Fokus pada kondisi emosional dengan cara mengurangi respons emosi negatif dari suatu kondisi penyebab stress, seperti merasa malu, cemas, takut, berduka, dan frustrasi