

SURAT TUGAS

Nomor: 50-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **AGUSTINA, M.Psi., Psikolog**
2. **EVELYN JOLYN ANGMULYA**
3. **WILLIAM VICTORIO**

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

Judul : Pahami Emosi: Kendalikan Hidupmu
Nama Media : Poster
Penerbit : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun : 2025
URL Repository : <https://pdki-indonesia.dgip.go.id/detail/e3b0c44298fc1c149afb4c8996fb92427ae41e4649b934ca495991b7852b855>

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

14 Agustus 2025

Rektor



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

Print Security : 367f7d1d0ee91b5c32fa25daf4c176a8

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

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

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

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

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 : EC002025069112, 18 Juni 2025

Pencipta

Nama : **Evelyn Jolyn Angmulya, William Victorio dkk**
Alamat : Taman Surya 3 Blok J1 no.52, Kalideres, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11830
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Agustina**
Alamat : Taman Cosmos Blok G No.63B, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11510
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Pahami Emosi: Kendalikan Hidupmu**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 Juni 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

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 : 000909373

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Evelyn Jolyn Angmulya	Taman Surya 3 Blok J1 no.52 Kalideres, Kota Adm. Jakarta Barat
2	William Victorio	Taman Kencana Blok F1 No 22 Kalideres, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Agustina	Taman Cosmos Blok G No.63B Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat



MANAJEMEN EMOSI

KENDALIKAN HIDUPMU

APA ITU EMOSI?

Emosi adalah perasaan yang muncul karena **pengalaman, situasi, pikiran tertentu** dan **apa yang dirasakan oleh tubuh.**



TAHUKAH KAMU?

Emosi tidak sama dengan **Amarah**, namun keduanya berkaitan. **Amarah** adalah salah satu jenis **emosi**, tetapi **emosi** itu reaksi **psikologis** dan **biologis** terhadap hal maupun peristiwa tertentu

MENGAPA HARUS MENGATASI AMARAH?

- 1 Mencegah Perilaku Agresif dan Kekerasan
- 2 Meningkatkan Kualitas Hubungan
- 3 Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental
- 4 Mengurangi stress



Survei global yang dilakukan **Gallup world poll** menyatakan **23%** orang dewasa di dunia kesulitan mengontrol emosi.

6 Emosi Dasar Manusia



ATASI AMARAH DENGAN "SIKAP MANDIRI"

S

Solusi, jangan menyalahkan

I

Ingat, pikir dulu sebelum bicara

K

Kendalikan diri dengan jeda

A

Asertif saat berkomunikasi

P

Positifkan pola pikir

M

Move, olahraga ringan

A

Akui perasaan dengan "saya"

N

Nyatakan dengan hormat

D

Dengarkan dengan sabar

I

Ikuti langkah ini terus

R

Rasakan perubahan

I

Inisiatif untuk belajar