REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN
CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan 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	:	EC00202164540, 15 November 2021
Pencipta		
Nama	:	**Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc., Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si. dkk**
Alamat	:	Taman Kencana Blok A 14 No. 5, RT001/RW012, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11730
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara**
Alamat	:	Jl. Letjen. S. Parman No. 1, Grogol, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Leaflet**
Judul Ciptaan	:	**Aku Yang Resilien: Menjadi Remaja Indonesia Yang Tangguh**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	28 Juli 2021, di Jakarta
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan	:	000291566

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 Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc.	Taman Kencana Blok A 14 No. 5, RT001/RW012
2	Dr. Fransisca I. R. Dewi, M.Si.	Gading Serpong Sek. 6A GC-2 No. 09, RT.005/RW.004, Kel. Curug, Kelapa Dua
3	Dr. Rita Markus Idulfilastri, M.Psi.	Japos Graha Lestari E2/27, RT.005/RW.008, Pondok Aren

MENJADI JATUH ATAU SEMAKIN KUATNYA REMAJA DI MASA INI SANGAT BERGANTUNG DARI KEMAMPUAN YANG DISEBUT SEBAGAI RESILIENSI.

Masa remaja adalah **masa transisi,** yang berarti kita bukan lagi anak-anak, tapi juga belum dewasa.

.

Pada masa ini kita mengalami **perubahan di seluruh aspek kehidupan**, mulai dari perubahan fisik, biologis, dan mental. **Ekspektasi dari lingkungan juga berubah dan bertambah,** seperti dari keluarga, teman, sekolah.

Perubahan ini tentunya dapat kita jadikan sebagai **kesempatan** untuk mengeksplor diri dan berkembang.

Namun, perubahan tersebut juga diikuti dengan **konflik** baru sehingga kita perlu **memperlengkapi diri** agar dapat menghadapi perubahan dengan cara yang **positif**.

AKU YANG RESILIEN

MENJADI REMAJA INDONESIA YANG TANGGUH

OLEH:
MEYLISA PERMATA SARI, S.PSI., M.SC.
DR. FRANSISCA I. R. DEWI, M.SI.
DR. RITA MARKUS IDULFILASTRI, M.PSI.T

RESILIENSI

Resiliensi adalah "**kemampuan** untuk menghadapi, bangkit, serta menjadi lebih kuat, bahkan **menjadi pribadi** yang lebih baik akibat berbagai kesulitan dalam hidup."

Masalah akan terus berdatangan, namun dengan memiliki resiliensi, permasalahan yang ada tidak akan membuat kita putus asa, namun malah kita jadikan sebagai pelajaran dan kesempatan untuk mengembangkan diri.

BAGAIMANA SAYA MENJADI REMAJA YANG RESILIEN?

Nah, berdasarkan hasil penelitian pada 2,540 remaja yang berasal dari enam pulau utama di Indonesia (Jawa, Sumatera, Sulawesi, Kalimantan, Bali, dan Kepulauan Nusa Tenggara) oleh Dewi, Idulfilastri, dan Sari (2020) ditemukan **tiga karakteristik umum** dari **remaja Indonesia yang resilien.**

***Wah,* apa saja ya?**

1. Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf

2. Dewi, F.I.R., Idulfilastri, R.M., & Sari, M.P. (2020). Pengujian dan penerapan model kualitas kehidupan remaja Indonesia. Artikel belum dipublikasikan.

TIGA CARA MENJADI REMAJA INDONESIA YANG RESILIEN

KONTROL DIRI

Masa remaja sering dikaitkan dengan tingginya perilaku **impulsif**, alias tidak berpikir sebelum melakukan sesuatu. Tindakan impulsif ini lebih mungkin muncul saat kita di "tantang" oleh teman atau juga munculnya berbagai ***challenges*** di sosial media.

Perilaku impulsif tersebut muncul sebagai **respon emosional**, mungkin karena tidak mau kalah atau takut merasa malu.

Untuk menghindarinya, **berhentilah** sejenak, **kendalikan emosi,** lalu **berpikir** sebelum membuat keputusan.

"Apa yang terjadi kalau saya melakukan hal tersebut?"

"Apakah saya mau hal tersebut terjadi?"

Kontrol diri artinya mengetahui bahwa "**Saya bisa** melakukan sesuatu, **namun memutuskan untuk tidak melakukannya**"

So, tidak perlu malu mengatakan tidak jika kamu tidak mau mengikuti suatu tantangan yang merugikan diri kamu ataupun orang lain yaa...

MANDIRI

Tidak bergantung dengan orang lain. Saat masih kecil mungkin terbiasa ditolong, Nah, sudah remaja kita perlu mulai **bertanggung jawab terhadap diri sendiri**..

Caranya dapat **mulai dari hal kecil**, seperti:
(a) membereskan kamar sendiri
(b) makan dan mandi tidak perlu diingatkan
(c) menyiapkan dan mengerjakan tugas sekolah sendiri

MENGHARGAI DIRI

Dengan menghargai diri sendiri, kita **percaya bahwa diri mampu untuk menghadapi masalah** dan **tidak menyalahkan diri sendiri** akibat permasalahan yang terjadi di luar kendali kita.

Kita dapat mulai dengan **menganggap penting apa yang kita miliki**, serta segala **pencapaian yang diraih,** sekecil apapun pencapaian tersebut. **Pujilah diri setiap kali kita mengerjakan suatu hal dengan baik.**

SO TEMAN, YUK KITA MENJADI REMAJA INDONESIA YANG RESILIEN!