

SURAT TUGAS

Nomor: 109-R/UNTAR/PENELITIAN/V/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

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

Judul	:	Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA
Nama Media	:	Kementrian Hukum
Penerbit	:	Kementrian Hukum
Volume/Tahun	:	Genap 2025-2026/ 18 Mei 2026
URL Repository	:	online

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

20 Mei 2026

Rektor



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

Print Security : 9a78f57bb3e6e5c0d8c0172d53579241

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

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta





PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA

Ninawati, Daniel Franando DCJ, Graciella Angelica Arlin

Siswa SMA (15–18 tahun) berada pada masa remaja yang penuh tantangan emosional seperti tekanan akademik dan pengaruh teman sebaya. Regulasi emosi sangat penting untuk membantu remaja mengelola emosi negatif dan menjaga kesehatan mental.

Metode PKM

- Bentuk:** Seminar edukasi & permainan interaktif
- Peserta:** 25 siswa kelas 10 SMA Bhinneka Tunggal Ika
- Durasi:** 100 menit
- Alat ukur:** Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)



Pelaksanaan

- Perkenalan & ice breaking
- Pemaparan 7 strategi regulasi emosi: *Mindfulness*, pemapasan, ubah pola pikir, *self-talk* positif, jeda, *problem solving*, aktivitas fisik
- Latihan & permainan interaktif
- Diskusi & tanya jawab



Hasil & Pembahasan

Evaluasi pemahaman siswa (kuesioner multirespons, 1 minggu pasca seminar):

Emosi	Paling sering ke	%	Tindakan utama	%
Marah	Teman	55%	Ingin berteriak / melepaskan emosi	43%
Kecewa	Keluarga	52%	Menerima keadaan pelan-pelan	62%
Senang	Teman	50%	Tersenyum & lebih bersemangat	51%
Takut	Keluarga	75%	Mencari dukungan orang lain	47%



Poin-Poin Pembahasan

- Siswa memahami berbagai bentuk emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- Teman menjadi sumber emosi positif (senang) dan negatif (marah).
- Keluarga menjadi sumber kekecewaan & ketakutan terbesar.
- Siswa mampu memilih strategi regulasi yang adaptif (menerima keadaan, menyendiri, berbagi cerita).



Topik regulasi emosi diperlukan oleh setiap orang, terutama siswa SMA yang berada pada usia remaja dengan banyak pemicu emosi. Diharapkan pemahaman ini dapat mengarahkan perilaku siswa ke hal-hal positif. Seminar berjalan lancar dengan ice breaking dan permainan interaktif selama 100 menit tanpa mengganggu proses belajar mengajar.

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 : EC002026066209, 18 Mei 2026

Pencipta

Nama : **NINAWATI, Daniel Franando DCJ dkk**
Alamat : Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17415
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **NINAWATI**
Alamat : Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17415

Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 Mei 2026, 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 : 001235569

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	NINAWATI	Villa Tampaksiring Blok B7 no 7. RT003/ RW008 Pondokmelati, Kota Bekasi
2	Daniel Franando DCJ	Kp. Jawa Kebon Sayur Gg IV no 18A Taman Sari, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Graciella Angelica Arifin	Jl. Raya Bekasi Barat No. 46. RT004/ RW 002 Jatinegara, Kota Adm. Jakarta Timur



Disclaimer:

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.

Sinta HKI

The screenshot shows the SINTA HKI Author Dashboard for user NINAWATI (Sinta ID: 6174317). The dashboard displays a list of patent records with the following details:

Filter	Sort By	Year	Record Title	Category	Status
☐ DJKI ☐ Manual ☐ Verified ☐ Unverified	Year		Psikodukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA No. Permohonan : EC002026066209 Inventor : Ninawati, Daniel Franando DCJ, Graciella Angelica Arifin Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2026-05-29 15:53:16	category hak cipta apply at 2026	
			Pengaruh Penggunaan Lilin Aromaterapi terhadap Stres Akademik Mahasiswa No. Permohonan : EC002026045130 Inventor : Ninawati Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2026-04-24 09:01:51	category hak cipta apply at 2026	
			Asik Berteman Hebat Bersosial No. Permohonan : EC002026072546 Inventor : Ninawati, Kezia Charmellita Djaja, Vania Angelia Kasena, Talitha Rizky Nabillah, Dara Amelia Fiska Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2026-05-29 15:53:14	category hak cipta apply at 2026	
			Sosialisasi Etnis: Kenali Budaya, Hargai Perbedaannya No. Permohonan : EC002025116202 Inventor : Ninawati, Graciella Angelica Arifin, Michelle Pamela Andika, Suryanti Lee Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2025-09-04 09:08:32	category hak cipta apply at 2025	
			Problem Solving? Bisa lewat Board Game No. Permohonan : EC002025057772 Inventor : ALBERTADO TOTTO ELDIYANO, Ninawati, Audrey Valencia Susanto, Rusydian Ramadhan, Daniel Franando DCJ, Nabhan Rabbani Pemegang Paten : Ninawati	category hak cipta apply at 2025	

The screenshot shows the SINTA HKI Author Dashboard for user NINAWATI (Sinta ID: 6174317). A warning message is displayed at the top: "To update the IPR detail (Title, Inventor, etc), delete IPR first then reclaim it." The dashboard displays a list of patent records with the following details:

Filter	Sort By	Year	Record Title	Category	Status
☐ DJKI ☐ Manual ☐ Verified ☐ Unverified	Year		Alat Ukur: Online Self-Disclosure Scale Kontestualisasi AI No. Permohonan : EC002026077664 Inventor : Ninawati, Regina Alvia Gunawan, Nalia Divari Hanan, Vania Pamela Susijanto, Cetrina, Shereen Anggini Pemegang Paten : Ninawati Unverified	category hak cipta apply at 2026	
			Psikodukasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA No. Permohonan : EC002026066209 Inventor : Ninawati, Daniel Franando DCJ, Graciella Angelica Arifin Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2026-05-29 15:53:16	category hak cipta apply at 2026	
			The Imposter Syndrome Chain: The Hidden Cognitive Process Behind Feeling "Not Enough" No. Permohonan : EC002026081849 Inventor : Ninawati, Farhan Febrian Shalwa, Yumikha Grace, Vini Pearl Wijaya, Natasya Alvina Listyani Pemegang Paten : Ninawati Unverified	category hak cipta apply at 2026	
			Pengaruh Penggunaan Lilin Aromaterapi terhadap Stres Akademik Mahasiswa No. Permohonan : EC002026045130 Inventor : Ninawati Pemegang Paten : Ninawati Verified by Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, at 2026-04-24 09:01:51	category hak cipta apply at 2026	